



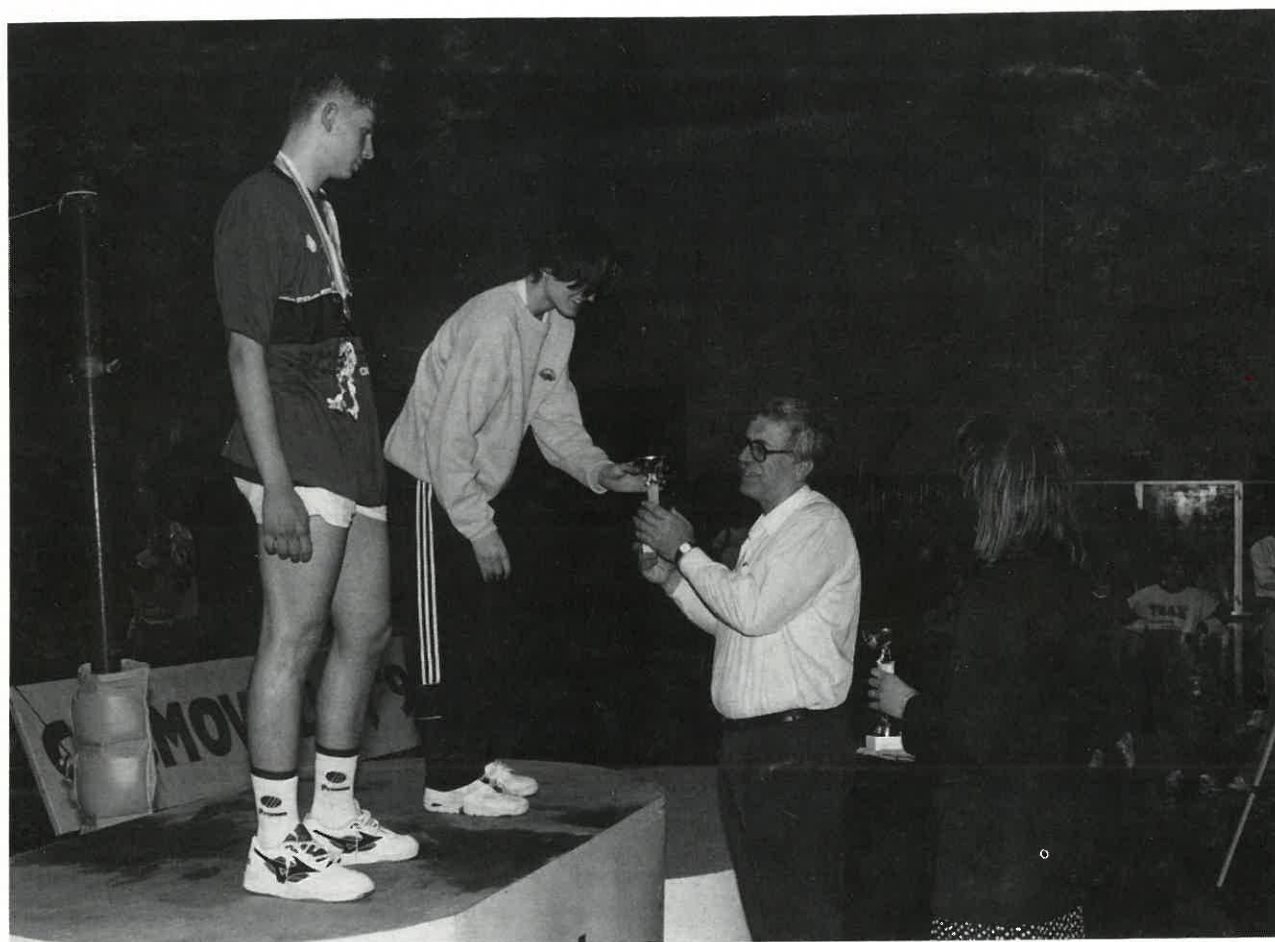
ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΠΕΤΡΕΛΑΙΙΚΗ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ενημερωτικό δελτίο Σ.ΚΑ.Π.

ΙΟΥΝΙΟΣ '94/τεύχος 33



ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης
Τεύχος 33

ΙΟΥΝΙΟΣ 1994

Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.

Υπεύθυνος Σύνταξης:

Καμινάρης Βαγγέλης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο Σύλλογός μας	1
Αναπτύσσοντας πραγματικές τεχνικές άμυνας	2
Δείγματα των τεχνικών μπλοκ σε διεθνής αγώνες αντρών	11
Η σπουδαιότητα των ασκήσεων φυσικής και ειδικής προετοιμασίας για την ανάπτυξη της μαεστρία του παιχνιδιού του βόλλεϋ για παιδιά 9-10 ετών	16
Yang Xilan	20
Προπόνηση της γυναίκας πασαδόρου	21

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Από παραδρομή στο προηγούμενο τεύχος γράφτηκε
ότι η εργασία «Παρατήρηση και ανάλυση των παικτών της
υποδοχής στην Πετοσφαίριση των Ανδρών, μια έρευνα
Πιλότος», είναι μετάφραση, ενώ είναι πρωτότυπη εργασία.
Ζητούμε συγγνώμη... (από τον δαίμονα της φωτοσύνθε-
σης).

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

Αγαπητοί Αναγνώστες

Τον μήνα Ιούνιο του έτους που διανύουμε, συμπληρώνονται 2 χρόνια «θητείας» της ενεστώσας εκλεγμένης διοίκησης. Σύμφωνα με το καταστατικό του συλλόγου μας η τακτική Γενική Συνέλευση, για τον απολογισμό της απερχόμενης διοίκησης και την ανάδειξη νέας, έπρεπε να πραγματοποιηθεί τον ίδιο μήνα. Όμως, όπως είναι γνωστό, τον Οκτώβριο του τρέχοντος έτους, διεξάγεται στη χώρα μας το παγκόσμιο πρωτάθλημα πετοσφαίρισης ανδρών. Παράλληλα γίνονται προσπάθειες να πραγματοποιηθεί διεθνές σεμινάριο, κατά τη διάρκεια της τελικής φάσης των αγώνων, γεγονότα που θα συμβάλουν στην προσέλευση πολλών συναδέλφων στην Αθήνα.

Επειδή κατά τη διεξαγωγή των γενικών τακτικών συνελεύσεων έχει διαπιστωθεί ότι ο αριθμός των συμμετεχόντων μελών είναι ελάχιστος, σε σχέση με τον συνολικό αριθμό, αποφασίσαμε να μεταθέσουμε την ημερομηνία της Γενικής Συνέλευσης στην περίοδο της τελικής φάσης των αγώνων, που ενδεχομένως πολλά μέλη του συλλόγου μας θα βρίσκονται στην Αθήνα για την παρακολούθησή τους.

Συγκεκριμένα ορίζουμε σαν ημερομηνία της τακτικής Γενικής Συνέλευσης την 1/10/94 ημέρα Σάββατο και ώρα 10 στο ξενοδοχείο Φαληρέας, που βρίσκεται απέναντι από το στάδιο Ειρήνης και Φιλίας. Όμως είναι σχεδόν βέβαιο, ότι δεν θα υπάρξει απαρτία και δεν θα πραγματοποιηθεί η Γενική Συνέλευση την ημερομηνία αυτή. Γι' αυτό ορίζουμε σαν ημερομηνία επανάληψης της Συνέλευσης, όπως ορίζει το καταστατικό του συλλόγου μας και που η Γ.Σ. θα πραγματοποιηθεί με την παρουσία οποιουδήποτε αριθμού μελών, μια εβδομάδα μετά, την 8/10/94, ημέρα Σάββατο και ώρα 10 πάλι στο ξενοδοχείο Φαληρέας.

Από τώρα σας υπενθυμίζουμε ότι όποιος εκ των μελών του συλλόγου επιθυμεί, μπορεί να βάλει υποψηφιότητα για το διοικητικό συμβούλιο, την εκλεκτική ή την εφορευτική επιτροπή στέλνοντας ένα σημείωμα.

Με την ευκαιρία της επικοινωνίας μου μαζί σας θα ήθελα να αναφερθώ και σε ένα άλλο θέμα. Στο θέμα της προπονητικής ιδιότητάς σας. Υποθέτω ότι θα είστε ενήμεροι σχετικά με το νόμο περί προπονητών (παρατίθεται στο ανά χείρας τεύχος), όπου οι ΚΦΑ με δίπλωμα ειδικότητας στο βόλλεϋ έχουν δικαίωμα να ασκήσουν το επάγγελμα του προπονητή σε οποιαδήποτε κατηγορία. Επίσης όσοι προπονητές δεν έχουν δίπλωμα ειδικότητας δικαιούνται να ασκήσουν το επάγγελμα του προπονητή με το δίπλωμα των σχολών της ΓΓΑ.

Επειδή ο Σύλλογος Καθηγητών Πετοσφαίρισης δεν είναι συνδικαλιστικός αλλά μορφωτικός, θεωρούμε αναγκαίο όλοι, όσοι δικαιούνται, να γίνουν μέλη του Σ.Ε.Π.ΠΕ και να ενεργοποιηθούν στο πλαίσιο των δυνατοτήτων του συλλόγου, ώστε να γίνει ένας σύλλογος ισχυρός που θα αποτελέσει το μέσον του επαγγελματικού προπονητικού γίγνεσθαι στο βόλλεϋ.

**Ο πρόεδρος του Συλλόγου
Νίκος Μπεργελές**

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΜΥΝΑΣ

Peter Murphy/Michael Gasse
Μετ.: Νικ. Στριμπάκος

Πρόλογος

Σε προηγούμενο τεύχος ο Z. Jasukiewicz περιέγραψε την οργάνωση μέσα στην οποία οι τεχνικές άμυνας πρέπει να αναπτυχθούν. Το ερώτημα με τι μοιάζει η τεχνική άμυνα στις εικονογραφημένες περιπτώσεις δεν απαντήθηκε. Αυτό θα αντιμετωπισθεί παρακάτω.

Από περιστασιακή έννοια σε δυναμική τεχνική κατανόησης

Μία περιστασιακή έννοια κάνει όποια τεχνική κατανόησης αβέβαιη. Μια «σωστή» τεχνική μετριέται από την αποτελεσματικότητα της πράξης και των φυσικών ικανοτήτων του παίχτη.

Μια ενέργεια άμυνας είναι αποτελεσματική όταν:

- Αφήνει όλες τις πιθανότητες επίθεσης ανοικτές.
- Αφήνει ανοικτό το παιχνίδι για του καθενός την ομάδα παρά τις σκληρές και εκπληκτικές επιθέσεις από τους αντιπάλους εφόσον η μπάλα μένει στο παιχνίδι.

Αυτές οι υπαρκτές πράξεις της άμυνας και λαμβάνοντας υπόψη τις περιστασιακές καταστάσεις καταλήγουν σε μια δυναμική τεχνική κατανόησης.

Η ανάπτυξη της τεχνικής των παιχτών δεν είναι πλέον κατευθυνόμενη στη διαταγή μιας τέλει εικόνας κίνησης (σαν μια βασική τεχνική) αλλά στη καλλιέργεια της εξατομικευμένης κινητικής συνέχειας, όπως η συνέχεια του βήματος, του κορμού του χεριού και η θέση του βραχίονα, τα οποία συνδιάζονται το ένα με το άλλο σύμφωνα με τα καθήκοντα και τις τρέχουσες περιστασιακές καταστάσεις (προσωπική τακτική, τακτική και στρατηγική της ομάδας).

Για τις θέσεις επίθεσης και θέσεις στη δομή του παιχνιδιού όπως επίσης και για τις θέσεις άμυνας, συγκεκριμένες εικόνες κίνησης αναπτυσσόμενες, περιγράφονται γενικά σαν βασικές τεχνικές για υποδοχή, επίθεση ή στάση.

(Η συσσώρευση του χαρακτηριστικού της περίπτωσης καθορίζει συγχρόνως την καλύτερη πιθανή τεχνική εφόσον για βιομηχανικούς λόγους οι συγκεκριμένες απαιτήσεις επικαλούνται μια τεχνική, τυπική της περίπτωσης).

Αυτές οι βασικές τεχνικές προσφέρουν το καλύτερο πιθανό έλεγχο της μπάλας εάν όλοι οι περιστασιακοί παράγοντες (πρόβλεψη και συγχρονισμός, ο ρυθμός της θέσης και της κατεύθυνσης του επιτιθέμενου) είναι σωστοί.

Αλλά σπάνια είναι έτσι τα πράγματα στο παιχνίδι. Για αυτό το λόγο η ευλυγισία και η πολλαπλότητα των τεχνικών αμύνης έχει μια αποφασιστική επιρροή στην αποτελεσματικότητα και την ακρίβεια της άμυνας. Σύμφωνα με το

επίπεδο του παιχνιδιού και την πιθανότητα των προσωπικών επιθέσεων σίγουροι συνδυασμοί της κινητικής συνέχειας συμβαίνουν με μια συχνότητα η οποία ποικίλλει σύμφωνα με τη συγκεκριμένη περίπτωση.

Σχήμα 1: Περιλαμβάνει παραδείγματα κινητικής συνέχειας που συμβαίνουν στην άμυνα. Οι ακόλουθοι παράγοντες επηρεάζουν αυτές τις κινητικές συνέχειες:

- καθορισμένο καθήκον παιχνιδιού
- στρατηγική διαμορφωμένη για ομάδα και στην περίπτωση (επηρεασμένη για παράδειγμα από την ιδιοσυγκρασία και τη συχνότητα των επιθέσεων, τις συγκεκριμένες στην επίθεση και τυπικές ενέργειες αντιπάλων)
- το μέγεθος, φυσική και ανθρωπομετρία του κάθε παίκτη
- η παρούσα συνέχεια των ενεργειών. Η μεταβλητικότητα των εξατομικευμένων συνεχειών περιγράφεται από τα παρακάτω ερωτήματα:

* Σχετική στο καθήκον του παιχνιδιού.

- Μετά το κάρφωμα μας καλύπτω την περιοχή του διχτυού ή το πίσω μέρος του γηπέδου;
- Μετά το κάρφωμα μας μπλοκάρω ή υπερασπίζω ή κινούμαι στο τριπλό μπλοκ.
- Μετά τη κάλυψη του καρφώματός μας παίζω στη θέση VI (V,I) στη μέση, στο πίσω μέρος του γηπέδου ή στην κλειστή κάλυψη.

* Σχετική στη στρατηγική

- Ποιά είναι τα καθήκοντα του μπλοκαρίσματος;
- Τι πάσες και καρφώματα συμβαίνουν;
- Τι καθήκοντα έχουν οι υπολοίπομοι παίχτες;
- Καλύπτω την άμεση περιοχή για παράδειγμα σαν ένας ελεύθερος παίκτης του διχτυού, υπερασπίζω το πίσω μέρος του γηπέδου ή κινούμαι στο τριπλό μπλοκ;

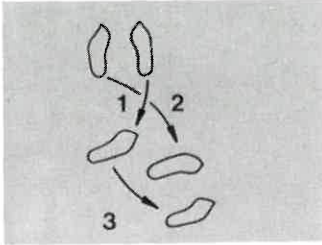
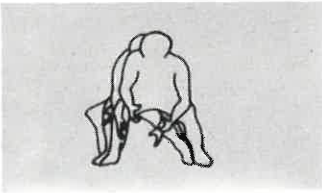
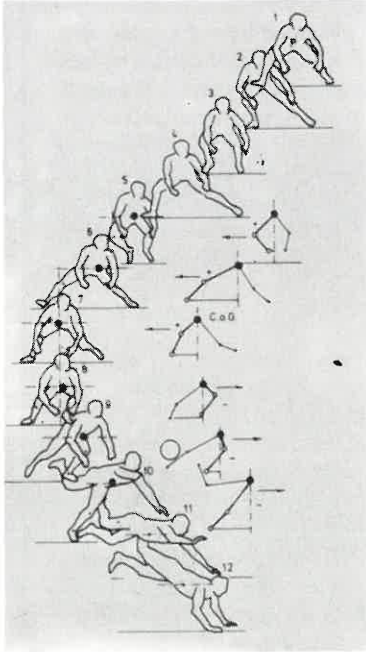
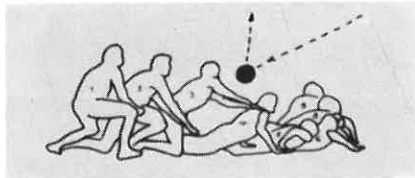
* Σχετική στην παρούσα συνέχεια των ενεργειών

- Καταφέρνω να πάρω τη θέση μου ή πρέπει να είμαι προετοιμασμένος για να λάβω καρφί;
- Αυτός που καρφώνει θα μετατρέψει την προς τα πίσω κίνησή του σ' ένα καρφί ή σε μια ψηλή μπαλιά;
- Μπορεί το μεσαίο μπλοκ να κλείνει ή θα πρέπει να καλύψω το κενό;

Από τη θεωρία στην πρακτική

Το παράδειγμα του «ελεύθερου παίκτη του διχτυού» καταδεικνύει πως η απάντηση σ' αυτά τα ερωτήματα μπορεί να επηρεάσει την κινητική συνέχεια.

Από τη στιγμή που απόφαση για το που θα γίνει η επίθεση έχει παρθεί, ο παίκτης του διχτυού ο οποίος δεν ευθύ-

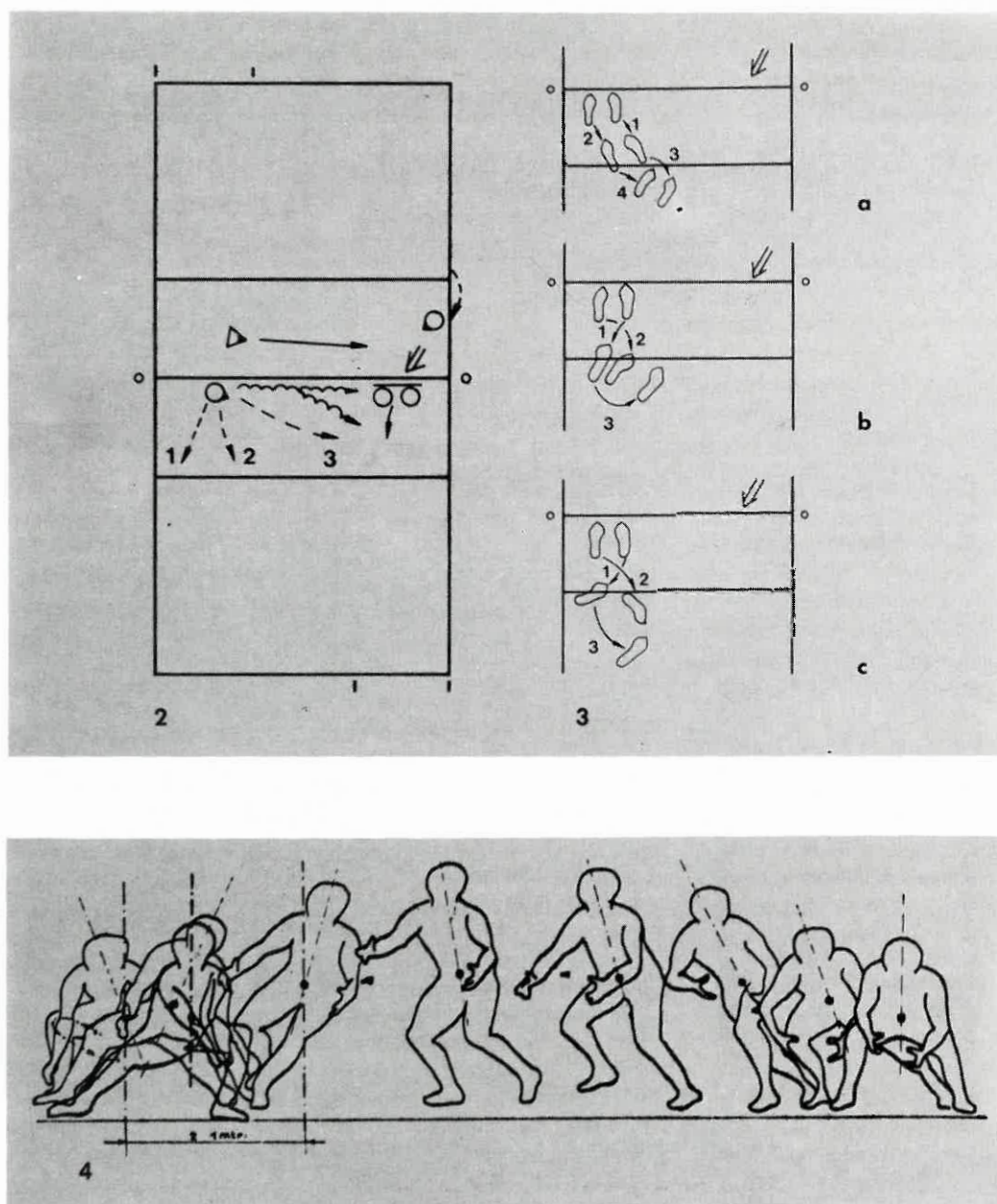
Ανάπτυξη του παιχνιδιού	Συνέπειες κίνησης	Παραδείγματα
Αλλαγή θέσης	Τεχνικές τρεξίματος	
Αξιοποίηση της επίθεσης του αντιπάλου	Θέση ετοιμότητας άμυνα (θέση κορμού θέση βήματος)	
Συμπέρασμα της δομής του παιχνιδιού του αντιπάλου	Συνέπειες του βήματος σε διορθώσεις της θέσης	
Κάρφωμα (κέντρο του βάρους)	Αντιδραστικός κορμός κινήσεις βραχίονα ή χεριού	
Άμυνα	Συμπερασματικές κινήσεις	
Ετοιμασία για το επόμενο σερβίς	Τεχνικές τρεξίματος	

νεται για το μπλοκ είναι αντιμέτωπος με την επιλογή της κάλυψης της περιοχής του δικτυού ή του πίσω μέρους του γηπέδου.

Σχήμα 2: Δείχνει 3 πιθανότητες ολοκλήρωσης στο πίσω μέρος. Εάν πάρει την πορεία Νο 1 ο παίκτης πάνω στην εξωτερική γραμμή είναι στο επίπεδο της γραμμής των 3 μέτρων και υπερασπίζει μαζί με τους συμπαίκτες της ομάδας του. Διαλέγει την πορεία 2 εάν τον πιέζει ο χρόνος και επιθυμεί να ανακαταλάβει την μπάλα στη διαδρομή της

επιστροφής από το δίχτυ. Επιλέγει την πορεία 3 εάν πάει πίσω από το μπλοκ για κλειστή κάλυψη ή εάν δεν μπορεί να κινηθεί στο τριπλό μπλοκ.

Η απόφαση του ελεύθερου παίκτη του δικτυού στηρίζεται στην επιθετική συμπεριφορά του αντιπάλου, τη στρατηγική της ομάδας και την ικανότητα πρόβλεψης του παίκτη (όσο χειρότερα προβλέπει τόσο μεγαλύτερη είναι η πίεση του χρόνου). Για κάθε μία από αυτές τις εναλλακτικές λύσεις μπορεί να βρει την καλύτερη πιθανή σειρά βημά-



των σύμφωνα με την πίεση του χρόνου και το μήκος της πορείας (συνεπακόλουθο βήμα, διασταυρούμενο βήμα ή βήμα γυρίσματος και περπατήματος (βλέπε σχήμα 3a-c).

Σχήμα 4: Δείχνει μία βηματική σειρά με επιστροφή και περπάτημα μέσα στην άμυνα του γηπέδου.

Η άμυνα αρχίζει

Σε ότι αφορά τη βηματική σειρά και τις διορθώσεις της θέσης, 3 πορείες πράξεων μπορούν να διαφοροποιηθούν.

— Άμυνα σε όρθια στάση. Ο παίκτης στέκεται στη σωστή

στιγμή στην περιοχή όπου χτυπάει η μπάλα και μπορεί να περάσει τη μπάλα μέσα στο πεδίο δράσης του.

— Άμυνα από την κίνηση. Ο παίκτης πρέπει να διορθώσει τη βασική του θέση με ακαθόριστες κινήσεις (να κινείται λοξά, προς τα πίσω ή προς τα μπρος, πέφτοντας μπροστά στην άμυνα) για να φτάσει τη μπάλα.

— Άμυνα κατά τη διάρκεια του τρεξίματος. Ο παίκτης μπορεί να πιάσει μπαλιές οι οποίες αναπηδούν από το μπλοκ ή που αναπάντεχα χτυπούν δυνατά εάν τρέχει πίσω τους.

Σειρές εικόνων 1 και 2

Δίνουν ένα παράδειγμα εδώ. Κατά τον ίδιο τρόπο που δεν καθορίζεται μέσα στην τρίτη κατηγορία ότι η μπαλιά μπορεί να παιχθεί με μια βουτιά, έτσι για τις άλλες ενέργειες, επίσης θα πρέπει να είναι επακριβώς διαφοροποιημένο όπου η μπάλλα τελικά πρέπει να παιχθεί.

Εάν ο παίκτης μπορεί να στέκεται σωστά στη θέση του αλλά και πρέπει να παίζει τη μπάλλα μ' ένα ή δύο χέρια ψηλά, πλευρικά ή μπροστινά (κατά μέτωπο) σύμφωνα με τη τροχιά της.

Πίνακας 1

Άμυνα	Στέκο- ντας	Κουνώ- ντας	Τρέχο- ντας	Ολικό
Μετωπικό και τα δύο χέρια	27	23	10	60 (25,2%)
Πλάγιο	10	35	12	58 (23,9%)
Πάνω από το κεφάλι	13	17	0	30 (12,6%)
Ένα χέρι	7	63	4	74 (31,1%)
Βουτιά	—	—	17	17 (7,2%)
Ολικό	57 (23,9%)	138 (58%)	43 (18,7%)	238

Στον **πίνακα 1** αυτές οι διαφορές είχαν ληφθεί υπ' όψη. Δίνει μια καθαρή εικόνα για την κατανομή των εξατομικευμένων αμυντικών ενεργειών οι οποίες είναι τυπικές διεθνών ομάδων (εκτίμηση των παιχνιδιών USA εναντίον USSR, USA εναντίον Γαλλίας, στο Αμερικάνικο Κύπελλο 1988).

Τέσσερις τυπικές αμυντικές περιπτώσεις

Με σκοπό να δείξουμε κάτω από ποιές περιστάσεις και για ποιο λόγο μια περιστασιακή λύση έχει τέλος θα θέλαμε να εξηγήσουμε 4 αμυντικές περιπτώσεις όπως τα παραδείγματα:

- «Νικήθηκα!»
- «Στέκομαι κυριολεκτικά εκτοπισμένος».
- «Στέκομαι πολύ κοντά!»
- «Στέκομαι πολύ μακριά!»

Περίπτωση: «Νικήθηκα!»

Περιγραφή της περίπτωσης

Με την προοπτική να παίζεται μία μπάλα σύντομα ο αμυνόμενος κινήθηκε προς τα μπροστά και μια διαδρομή πέρασε στη θεμελιώδη γραμμή.

Εναλλακτικό: Στη θέση του ο αμυνόμενος νικήθηκε από μια μπάλα που αναπήδησε από το μπλοκ.

Τι μπορεί να κάνει ο αμυνόμενος;

Σύμφωνα με το ύψος και την ταχύτητα της μπάλας που πλησιάζει υπάρχουν 3 λύσεις:

Λύση 1η

Ο παίκτης παίζει την μπάλα πίσω ψηλά με ένα ή και τα δύο χέρια, πιθανά σ' ένα άλμα (βλέπε φωτογραφία 1).

Λύση 2

Ο παίκτης γυρνάει σε διεύθυνση φυγής της μπάλας να τρέχει γύρω του και την παίζει στο σέττερ.

Λύση 3η

Ο παίκτης γυρνάει σε διεύθυνση φυγής της μπάλας, την φτάνει και την παίζει ψηλά έτσι ώστε οι συμπαίκτες του να μπορούν να τη χτυπήσουν.

Περίπτωση: «Στέκομαι κυριολεκτικά εκτοπισμένος»

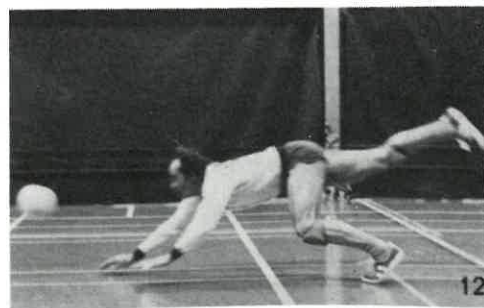
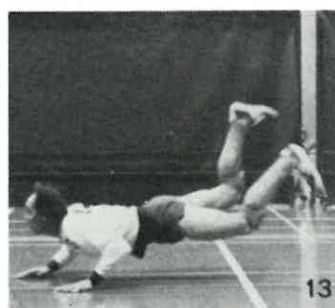
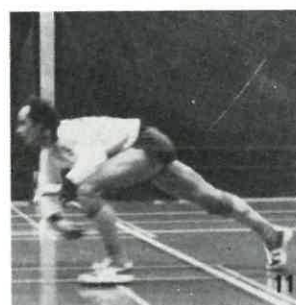
Περιγραφή της περίπτωσης:

Ο αμυνόμενος περίμενε την επίθεση στην κυρίως διεύθυνση του καρφίου σαν μία επέκταση του πλησιάζματος του αντιπάλου. Γυρνώντας τον ώμο ή χαμηλώνοντας τον κορμό αυτός που καρφώνει μεταβάλλει τη διεύθυνση του καρφίου ή η μπάλλα αποστρακίζει το μπλοκ.

Τι μπορεί να κάνει ο αμυνόμενος;

Σύμφωνα με την απόκλιση από τη διεύθυνση του καρ-





φιού και το ύψος της μπάλας που αρχικά περίμενε να ήταν υπάρχουν 3 πιθανότητες:

Λύση 1η

Για μπαλιές που πλησιάζουν γρήγορα:

Ο παίκτης σπρώχνει και τα δύο χέρια στην «καινούρια» διεύθυνση του καρφιού, δίνοντας στην μπάλα την ζητού-

μενη διεύθυνση και με τους βραχίονες και με τα χέρια (φωτογραφίες 2-4 και 5-6).

Λύση 2η

Για απαλότερες μπαλιές με ελαφρή απόκλιση:

Ο παίκτης εκθέτει το βάρος του σώματος του στο πόδι που είναι πιο κοντά στη μπαλιά και σπρώχνει το κορμί του



(σύμφωνα με τη βασική τεχνική) πίσω από τη μπάλα (φωτογραφίες 7-12).

Λύση 3η

Για δυνατότερες μπαλιές με μεγαλύτερη απόκλιση:

Ο παίκτης παραμερίζει στην καινούρια διεύθυνση του καρφίου και σπρώχνει τα χέρια του πίσω από τη μπάλα. Η κίνηση τερματίζεται με κύλισμα ή γλίστρημα. Ο παίκτης ξαναγυρίζει αμέσως στη δική του θέση παιχνιδιού.

Περίπτωση: «Στέκομαι πολύ κοντά»

Περιγραφή της περίπτωσης:

Ο αμυνόμενος συνειδητοποιεί ότι η μπάλα πλησιάζει με μεγάλη ταχύτητα και σ' ένα ψηλό ύψος. Εάν έμεινε στην τωρινή του θέση θα ήταν «καταρριπτόμενος». Αυτή η περίπτωση μπορεί να έχει τέλος εξαιτίας της:

- τεχνική απόκλιση από αυτού που καρφώνει (καρφί καρπού)
- μπάλας που γλιστράει από το μπλοκ

- λανθασμένες εκτίμησεις της απόστασης του αντιπάλου από το δίχτυ
- κακής βασικής θέσης του αμυνόμενου.

Τι μπορεί να κάνει ο αμυνόμενος;

Σύμφωνα με τη βασική θέση (χαμηλή ή ψηλή) θέση της μπάλας στο γήπεδο (πλευρά χρόνου) υπάρχουν 3 λύσεις:

Λύση 1η

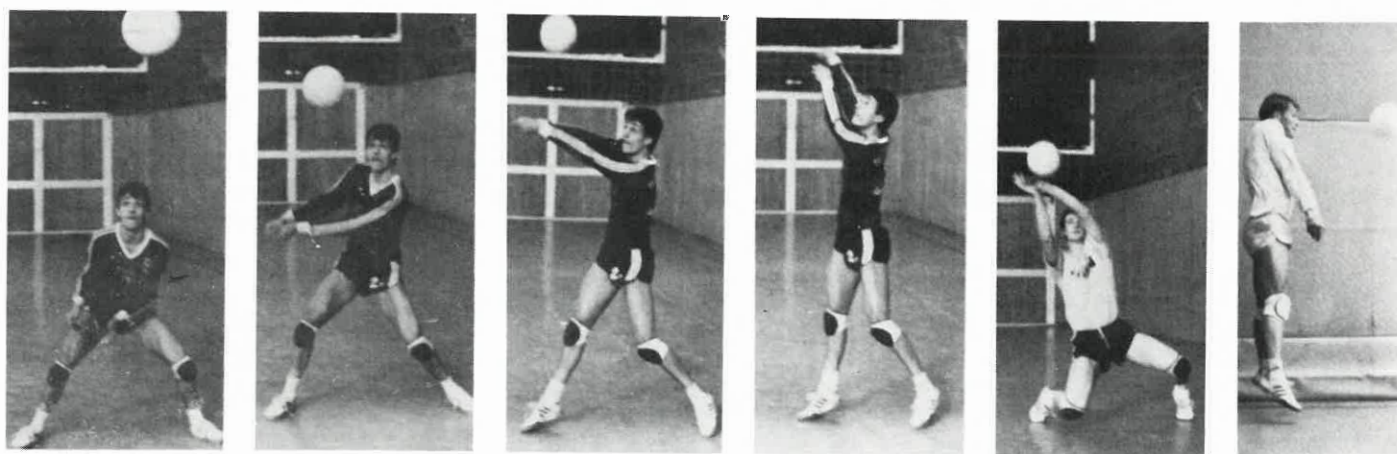
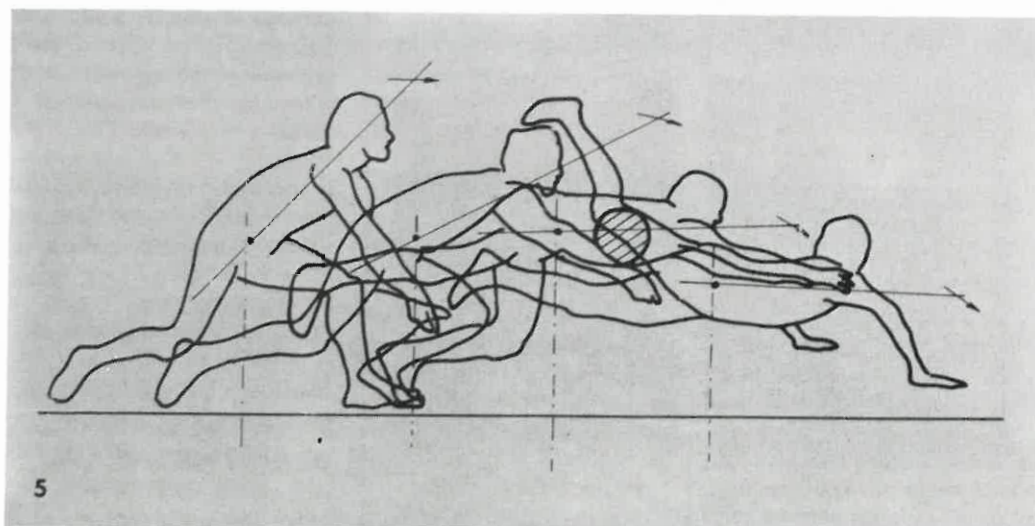
Ο παίκτης παραμερίζει και χτυπάει τη μπάλα με ένα ή και τα δύο χέρια στο ύψος του ώμου (βλέπε φωτογραφίες 13-16).

Λύση 2η

Ο παίκτης γλιστράει στα γόνατά του και χτυπάει τη μπάλα ψηλά και με τα δύο χέρια (βλέπε φωτογραφία 17).

Λύση 3η

Ο παίκτης σηκώνεται ψηλότερα στη βασική του θέση





και πηδάει πίσω ελαφρά για άμυνα. Κρατάει τα χέρια του κοντά στο σώμα και παίζει τη μπάλα (βλέπε φωτογραφία 18).

Περίπτωση: «Στέκομαι πολύ μακριά»

Περιγραφή της περίπτωσης:

Ο παίκτης συνειδητοποιεί ότι η μπάλα πλησιάζει με μεγάλη ταχύτητα σαν μία ψηλή μπαλιά σ' ένα δραστικό πεδίο και την παίζει στη βασική τεχνική. Αυτή η περίπτωση παρουσιάζεται σαν μία εξατομικευμένη τακτική απόκλιση από αυτόν που καρφώνει εάν η μπάλα επιβραδύνεται από το μπλοκ και πέφτει μέσα στο γήπεδο ή σαν αποτέλεσμα της λάθος εκτίμησης από τον αμυνόμενο.

Τι μπορεί να κάνει ο αμυνόμενος;

Σύμφωνα με την αμεσότητα της μπαλιάς υπάρχουν 2 πιθανότητες:

Λύση 1η

2 και 4 μέτρα πρέπει να καλυφθούν:

Ο παίκτης κάνει ένα βήμα και χτυπάει τη μπάλα ενώ συγχρόνως πέφτει μπροστά (βουτιά ή γιαπωνέζικο κύλισμα, βλέπε σχήμα 5).

Λύση 2η

Η μπάλα είναι εντός της ευρύτερης ακτίνας δράσης του παίκτη:

Ο αμυνόμενος λυγίζει τα γόνατά του από την αμυντική θέση, γλιστράει στα γόνατά του και σπρώχνει τα χέρια του κάτω από τη μπάλα. Η κίνηση μπορεί να τερματιστεί με το να γλιστρήσει στους βραχίονες σε μία ξαπλωτή θέση και μετά από αυτά να γυρίσει σε μία αμυντική θέση ετοιμότητας (φωτογραφίες 19-23).

Είναι κοινό ότι σε όλες τις λύσεις ο παίκτης παραλλάσει τα στοιχεία της βασικής τεχνικής:

- καλός έλεγχος από τους βραχίονες με σκοπό να τοποθετηθούν επ' ακριβώς
- άμυνα και με τα δύο χέρια (εάν γίνεται) και
- παθητικά να παίρνεις ταχύτητα από τη μπάλα.

Είναι η ευθύνη του προπονητή να παρατηρήσει σε ποιο βαθμό η εξασκημένη πολλαπλότητα συναντάει τις περιστασιακές απαιτήσεις και καθιστά ικανή την ακριβή τοποθέτηση σαν την καλύτερη πιθανή λύση ακόμη και κάτω από δύσκολες συνθήκες.

Και τι γίνεται σχετικά με την πρακτική εκγυμνάσεως;

Από το στυλ παιχνιδιού των προσωπικών ομάδων, οι αδυναμίες τεχνικής και τακτικής μπορούν να διακριθούν

σε ποιες μπορούν ν' αντιμετωπιστούν στην εκγύμναση. Στην πρώτη φάση της μακρίας περιόδου εκγυμνάσεως, η βάση της τεχνικής και του συντονισμού για την προβληματική περίπτωση μπορεί να βρεθεί και να εφαρμοστεί στο παιχνίδι όπως περιπτώσεις πριν τελικά συμπεριληφθεί στο ομαδικό παιχνίδι και ολοκληρωθεί σε σπάντα περιπτώσεις (π.χ. γλιστρώντας, ελεύθερη μπαλιά, ή κυλιόμενη μπαλιά).

Βασικά έπρεπε να παρατηρηθεί ότι η εξατομίκευση κινήσεων επιλέγονται σε ένα τέτοιο τρόπο ώστε να καθιστά ικανά τα καλύτερα πιθανά μέσα να υπερνικήσουν τα κριτικά σημεία στις αλυσίδες γεγονότων του παιχνιδιού.

Η γρήγορη μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα μπορεί να γεννηθεί μονάχα από ολόκληρη ομάδα εάν για κάθε περίπτωση οι τεχνικές κίνησης καθιστούν ικανή μία γρήγορη αλλαγή χωρίς χάσιμο χρόνου ή συγκέντρωσης.

Μεγαλύτερες τεχνικές

Ο πίνακας 1 αντανακλά μία βέβαιη συχνότητα κατανομής των εξατομικευμένων τεχνικών απόκλισης. Αυτή η συχνότητα κατανομής δεν είναι μεταβιβάσιμη. Κάθε προπονητής θα τονίσει τις δικές του αποκλίσεις ανάλογα με το επίπεδο της τάξης στο οποίο παρουσιάζεται. Τρεις ερωτήσεις είναι κατηγορηματικές γι' αυτόν:

— Που στέκεται η ομάδα μου και ποιες συνθήκες τεχνικής και συντονισμού θα κάνουν οποιαδήποτε τεχνική και αν εμφανιστεί μεθοδικά λογική.

Εδώ μία ευρύτερη βάση είναι αποφασιστική για την λειτουργία, διάρκεια και ένταση της πραγμάτωσης των εξατομικευμένων τεχνικών.

— Τι περιπτώσεις συμβαίνουν στο επίπεδο του παιχνιδιού μου και με τι συχνότητα. Σύμφωνα με αυτή τη συχνότητα κατανομής ο προπονητής αποφασίζει πάνω στη λει-

τουργία, διάρκεια και ένταση της πραγμάτωσης της εξατομικευμένης τεχνικής.

— Τι περιπτώσεις είναι αποφασιστικές για το ματς στο επίπεδό μου και στο επόμενο ψηλότερο επίπεδο;

Αφού μία λίστα προτεραιότητας έχει έτσι συνταχθεί, η εκγύμναση μπορεί να φτιαχθεί. Σε τεχνική βάση στηριζόμενη σ' εκείνο το σημείο, ο παίκτης θα έπρεπε ν' ανοίξει καινούριο χώρο δράσης με κατάλληλες μορφές πρακτικής (τυποποιημένη κατεύθυνση, συχνή επανάληψη, άμεσος επιτυχημένος έλεγχος) και αυτόματα να χρησιμοποιήσει τις λύσεις που αντιμετωπίζουν στις πρακτικές.

Αυτές οι «υποχρεωτικές μορφές πρακτικής» δίνουν μία καθαρά αντικειμενική και μία σαφή κατεύθυνση καθήκοντος αλλά αφήνουν χώρο για πολλές λύσεις.

Στην αρχή υπάρχει μία διπλή μπροστινή επίθεση χειριού, ο παίκτης μαθαίνει πως να παρατηρεί τον αντίπαλό του κατά τη διάρκεια αυτής της επιθετικής πράξης και στέκεται στη προσδοκούμενη διεύθυνση του καρφιού. Εκεί ακολουθεί το χτύπημα των κυριολεκτικά καρφωμένων μπαλιών πριν ο παίκτης αντιληφθεί όλο και περισσότερο στο όριο της συνειδητής αντίδρασής του. Κάτω από οποιαδήποτε αυξανόμενη πίεση του χρόνου οι αντιδράσεις του είναι συστηματικά εκγυμνασμένες έτσι ώστε να μπορεί να κρατάει ακόμη μπαλιές σχετικά επ' ακριβώς στο παιχνίδι με «γυμνασμένες» αντανακλαστικές κινήσεις τις οποίες είναι ανίκανος να παίξει μέσα στην ακτίνα δράσης του με βασικές τεχνικές.

Οι αποφασιστικοί παράγοντες, παρ' όλα αυτά, είναι ουσιαστικοί όπως επίσης και ο ρόλος του προπονητή, ο οποίος συνεχώς δίνει συμβουλές και οδηγίες για κίνηση και εξασφαλίζει τις συνθήκες πρακτικής με ακριβή πέρασμα.

ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΜΠΛΟΚ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΤΡΩΝ

Μετ.: Νικ. Στριμπάκος

Στο πρώτο μέρος ο Dr. Baacke εικονογράφησε τα πιο σημαντικά καθήκοντα του μπλοκ και παρουσίασε με την βοήθεια πολλών φωτογραφημένων παραδειγμάτων ότι ανάπτυξη του παιχνιδιού στα τελευταία χρόνια έφερε επίσης μία μεγάλη ποσότητα κίνησης στην τεχνική του μπλοκ.

Η μεγάλη ταχύτητα και μεταβλητότητα της συγκέντρωσης των επιθέσεων των αντιπάλων απαιτούν καινούργιες και πιο σύνθετες στρατηγικές στην προσωπική και την ομαδική τακτική μπλοκ. Αυτό επίσης έχει μία αποφασιστική συνέπεια στην τεχνική.

Βασικές τεχνικές επιδεξιότητες προσαρμόζονται όλο και περισσότερο στις τρέχουσες περιστασιακές περιπτώσεις. Πριν γίνει οποιαδήποτε προσπάθεια καταγραφής και συστηματοποίησης των τεχνικών μπλοκ, σε γενικές γραμμές, μία πλατιά έκταση αποτελεσματικών λύσεων σε τυπικές περιπτώσεις παιχνιδιού πρέπει ν' αντιμετωπιστούν.

Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο, μέρος 2ο της κατανομής σχολίων σε μία σειρά από σκηνές μπλοκ από το Παγκόσμιο Κύπελλο στην Ιαπωνία.

Φωτογραφίες

Εικόνα 1: Kuznetsov (2) Σοβιετική Ένωση, απότυχε να κινήσει τα χέρια του στην δεξιά πλευρά και Kage Yama (12), Ιαπωνία, χτυπάει τη μπάλα μέσω του μπλοκ.

Εικόνα 2: Gardini (1), Ιταλία, κλείνει το μπλοκ στην αριστερή πλευρά αλλά αυτό είναι λάθος, η μπάλα χτυπήθηκε κατά πλάτος του γηπέδου και περνάει τα χέρια του στην δεξιά πλευρά.

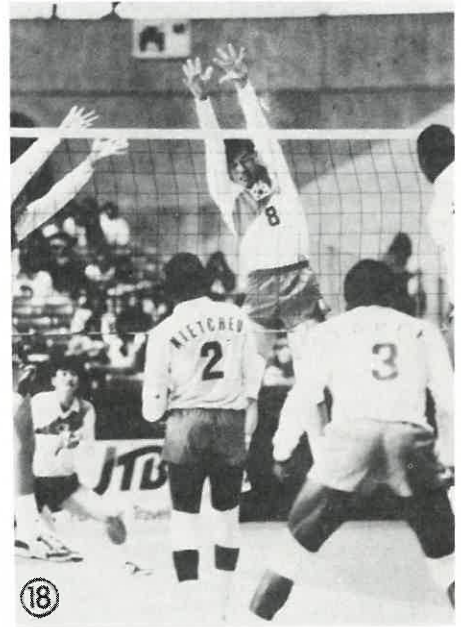


Εικόνα 3: Σοβιετική Ένωση εναντίον Ιαπωνίας με ένα κλασικό επιθετικό μπλοκ από του Skurikhin (5) και Sorokolet (10).

Εικόνα 4: Arnold (14), Root (3), Αμερική, «σκοτώνουν» μία επίθεση του Cameroon μ' ένα μπροστινό προς τα κάτω κούνημα των χεριών τους.







Εικόνα 5-6: Μπλοκάρισμα από την Ιταλία και Ιαπωνία με τα μπράτσα να κουνιούνται και τα χέρια να χτυπάνε.

Εικόνα 7: Επιθετικό μπλοκάρισμα επίσης αποτελεσματικό από τους μονούς μπλοκέρ όπως δείχνεται από το Zorzi (11), Ιταλία.

Εικόνα 8-9: Οι παίκτες που κάνουν επίθεση με ψηλά πηδήματα χτυπάνε τη μπάλα πάνω από τα μπλοκς από την Αμερική και Ιαπωνία η οποία απέτυχε να κατορθώσει ύψος με το τέντωμα των χεριών κατά πλάτος του δικτύου πολύ κοντά και πολύ μακριά.

Εικόνα 10-11: Cantagalli (10), Ιταλία, και Larpe (3), Κούβα κάνουν μία εξαιρετική χρήση του εξωτερικού τους (δεξιού) χεριού για να μπλοκάρουν ένα «τεχνικό» χτύπημα του αντιπάλου.

Εικόνα 12: Noh (8), Κορέα, χρησιμοποιεί μία παρόμοια τεχνική χεριού.

Εικόνα 13: Samuel (14), Βραζιλία, ήρθε πολύ αργά ή όχι αρκετά ψηλά για ένα επιθετικό μπλοκ και γέρνει τα χέρια του προς τα πίσω για ένα αμυντικό μπλοκ.

Εικόνα 14: Larpe (3), Chedicu (7), επίσης χρησιμοποιεί μία αμυντική τεχνική μπλοκ ενάντια στον Ctvrtlik (4), Αμερική.

Εικόνα 15: Tchamoth (12), από το Καμερούν, ήρθε πολύ αργά να μπλοκάρει τη γρήγορη Κορεάτικη επίθεση. Παρόλα αυτά, ο Ossosso (8) προσπαθεί όσο μπορεί καλύτερα ν' αναπληρώσει το λάθος, ενώ συγχρόνως ο Tchamoth σχηματίζει ένα αμυντικό μπλοκ.

Εικόνα 16: Vivie (5), Αμερική, υποστηρίζει το Stork (10) στα τελευταία με το ένα χέρι.

Εικόνα 17: Ο Despaign (4), Κούβα, επίσης υποστηρίζει το μπλοκ των συμπαίκτων του με μόνο το ένα χέρι.

Εικόνα 18: Ο μεσαίος Κορεάτης μπλοκαριστής έρχεται πολύ αργά αλλά ο Noh στο εξωτερικό μέρος προσπαθεί να κάνει το τελευταίο από αυτήν την περίπτωση.

Εικόνα 19: Kawai (12), Κορέα, τεντώνει τα χέρια του μακριά το ένα από το άλλο για να έχει καλύτερη ευκαιρία να σταματήσει το χτύπημα του Beltron (6), Cuba.

Εικόνα 20: Chung (12), Κορέα, πήδησε σε λάθος θέση. Παρόλα αυτά παλεύει και προσπαθεί ν' αγγίξει τη μπάλα τουλάχιστον με το ένα χέρι.

Εικόνα 21: Lee (11), Κορέα, προσπαθεί να διευρύνει το χώρο που καλύπτεται πάνω από το δίκτυ με το να τεντώσει τα χέρια του.

Εικόνα 22: Tanner (2), Fortune (8), Αμερική, αφήνουν περισσότερο από 1 μέτρο ελεύθερο για ένα καρφί γραμμής αλλά ο Stork (1) στο πίσω μέρος του γηπέδου είναι έτοιμος για άμυνα.

Εικόνα 23: Lucetta (12), Cantagalli (10), Ιταλία, αφήνει ένα άνοιγμα του μπλοκ που είναι καλά καλυμένο στο γήπεδο και ο Ctvrtlik (4), Αμερική, χτυπάει ακριβώς στην κατεύθυνση που αναγκάστηκε.

Εικόνα 24: Arnold (14), Ctvrtlik (4), Αμερική, επιδεικνύει ψηλό μπλοκάρισμα με χαλαρωμένα χέρια πριν αγγίξει τη

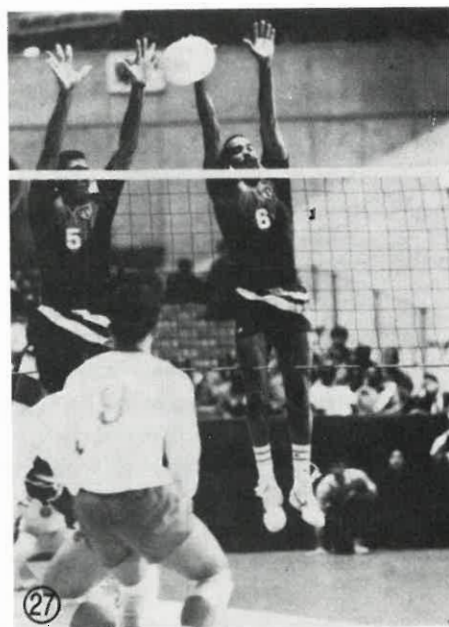
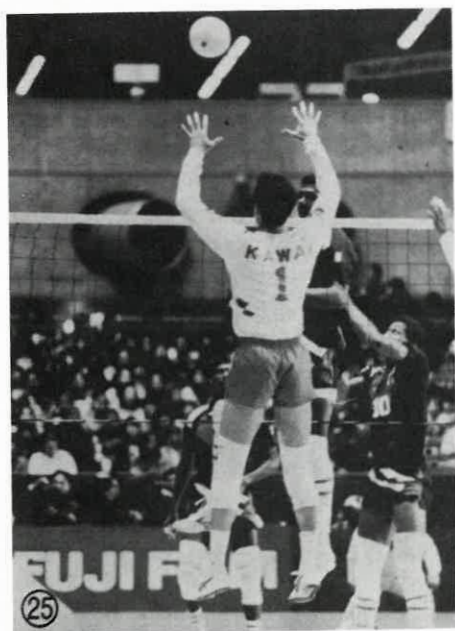


μπάλα τους επιτρέπει να κινήσουν τα χέρια τους πολύ εύκολα σε όλες τις διευθύνσεις που μπορεί να χρειαστούν.

Εικόνα 25: Kawai (1), Ιαπωνία, πηδάει αρκετά ψηλά για όλες τις προοπτικές των τεχνικών μπλοκ.

Εικόνα 26: Chedjcu (7), Καμερούν, μ' ένα ψηλό μπλοκ όσο περισσότερο από τους συμπαίκτες του.

Εικόνα 27: Ένα τρομερό ψηλό μπλοκ από τον Valdes (5) και τον Beltram (6), Κούβα. Ψηλο-μπλοκάρισμα είναι ένα από τα πλεονεκτήματα της Κουβανέζικης ομάδας.



Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΜΑΕΣΤΡΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΒΟΛΛΕ·Υ· ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 9-10 ΕΤΩΝ

Μιχ. Χαμηλάκης

Με την βοήθεια της μεθοδολογίας της προπόνησης, ο συγγραφέας προτείνει μια επιτάχυνση στην ανάπτυξη της μαεστρίας στο παιχνίδι και συγχρόνως την δημιουργία μιας σίγουρης βάσης, για την εκμάθηση μιας σωστής τεχνικο-τακτικής συμπεριφοράς στο παιχνίδι.

Με την λέξη **Μαεστρία** καταλαβαίνουμε την Εφαρμογή των κινητικών ικανοτήτων νοητικών-τακτικών και τεχνικο-τακτική επιδεξιότητα σε σύνθετες ενέργειες παιχνιδιού.

Αυτό το πρόβλημα δίνει πολλή δουλειά στους προπονητές και γυμναστές που προπονούν μικρά παιδιά.

Οι ελλείψεις από την ανάπτυξη της αθλ. μαεστρίας μπορεί δύσκολα να καλυφθεί όταν το παιδί γίνει έφηβος.

Είναι γεγονός, ότι οι προπονητές αφιερώνουν λίγο χρόνο στην ανάπτυξη της ικανότητας του παιχνιδιού, στους νέους παίκτες.

Έτσι το 31% των προπονητών αρχίζουν αμέσως ειδική προπόνηση, ενώ το 38% μετά από ένα μικρό χρονικό διάστημα.

Οι φόρμες των προπαρασκευαστικών ασκήσεων και τυπικές ασκήσεις παιχνιδιού, εφαρμόζονται σε μικρό μέτρο ή καθόλου. Αυτό οδηγεί σε σοβαρές ελλείψεις στη διαμόρφωση ή σχηματισμό των ειδικών ιδιοτήτων παιχνιδιού έτσι ώστε τα παιδιά να μην έχουν αρμονική εξέλιξη και συνειδητές ενέργειες.

Στο βόλλεϋ η συμμετοχή στο παιχνίδι όπως και η επίδοση, καθορίζονται από κινητικούς-κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες, άσχετα απ' το πόσο δύσκολα μπορεί ένα παιδί να φτάσει σε μια «αντίληψη» ή ένα συλλογισμό στο παιχνίδι. Αυτό φαίνεται περισσότερο στα παιδιά που παίζουν βόλλεϋ, και που ακόμα δεν γνωρίζουν πώς δημιουργείται μια συνειδητή εποικοδομητική φάση.

Πολλές αναλύσεις έδειξαν ότι οι νέοι παίκτες, στη διάρκεια του παιχνιδιού 2Χ2 στέλνουν την μπάλα στον αντίπαλο (64%) αντί να την στείλουν στο συμπαίκτη τους.

Αυτές οι συνθήκες παιχνιδιού δείχνουν ένα «πήγαινε-έλα» της μπάλας και οι περισσότεροι πόντοι κερδήθηκαν στα λάθη του αντίπαλου. Έτσι δεν αναπτύσσονται οι βασικές και ειδικές ικανότητες των νέων παικτών.

Σε διάστημα ενός έτους, μια ομάδα παιδιών χάρις σε μια προπόνηση προσανατολισμένη στο εποικοδομητικό παιχνίδι, κατάφερε να φτάσει στο υψηλό επίπεδο του 71% σε πάσες στον συμπαίκτη.

Αυτό δείχνει ότι η ανάπτυξη των ικανοτήτων παιχνιδιού είναι θέμα μεθοδολογίας πλέον.

Κατά τον Mahlo, τις ικανότητες παιχνιδιού τις κατέχει μόνο **αυτός που μπορεί να πάρει μέρος σε μια συλλογική ενέργεια καλά καθορισμένη.**

Φυσικά αυτό είναι δύσκολο για τους αρχάριους, αν δεν γίνει μια ειδική προετοιμασία στις ειδικές ικανότητες παιχνιδιού. Αυτό φαίνεται περισσότερο στο βόλλεϋ, διότι η υποδοχή και η πάσα της μπάλας στο αντίπαλο τερν, ελέγχεται από τον διαιτητή με βάση τους κανονισμούς.

Τα παιδιά όμως δεν είναι ικανά να παίζουν σε επίπεδο που απαιτούν οι διεθνείς κανονισμοί. Τα παιδιά επιθυμούν να αναμετρηθούν τις δυνάμεις τους στους αγώνες, κάτι που δημιουργεί μια διαφορετική συναισθηματική κατάσταση.

Αυτό το είδος συμπεριφοράς πρέπει να απαιτείται με διαφορετικό τρόπο, όμως τα παιδιά δεν είναι ικανά να «υποστηρίξουν» τις απαιτήσεις ενός αγώνα ή μιας τουρνέ.

Στοιχεία ανάπτυξης των ικανοτήτων παιχνιδιού παιδιών 9-10 ετών

Αυτή η ηλικία χαρακτηρίζεται από μια γρήγορη ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων. Σε σχέση με τις μικρότερες ηλικίες, αυτή η κατηγορία επιτρέπει τη δυνατότερη και γρηγορότερη ανάπτυξη των αισθητικο-κινητικών ικανοτήτων, με μεγάλο βαθμό εκμάθησης της ιδέας του εποικοδομητικού παιχνιδιού.

Η πολυτέλεια στην κίνηση, συγκρατείται και περιορίζεται, αναπτύσσοντας έτσι μια διαφοροποίηση των μορφών κίνησης. Ένα άλλο πρόβλημα της εκμάθησης παιχνιδιού είναι και το γεγονός ότι η «δομή των βασικών στοιχείων» του βόλλεϋ, δεν ανταποκρίνεται στην δομή των βασικών κινήσεων (πιάσιμο - πέταγμα - τρέξιμο - άλμα) και έτσι είναι δυσκολότερη η εκμάθηση. Να λοιπόν γιατί ο προπονητής πρέπει να δίνει προσοχή και στην δομή των βασικών κινήσεων, προσανατολιζόμενος σε μεγάλο βαθμό προς αυτή την κατεύθυνση.

Πρέπει να έχουμε υπ' όψιν μας, ότι τα παιδιά σ' αυτή την ηλικία κουράζονται εύκολα σε βαριά προπόνηση με πολλές επαναλήψεις.

Βασικές αρχές ανάπτυξης των ικανοτήτων παιχνιδιού με προπαρασκευαστικές ασκήσεις και ασκήσεις κοντινές σε συνθήκες παιχνιδιού

Προπαρασκευαστικές ασκήσεις: α. γενικής προετοιμασίας, β. ειδικής προετοιμασίας.

Οι ασκήσεις γενικής προετοιμασίας αναπτύσσουν τις γενικές ικανότητες συντονισμού, στον χειρισμό της μπάλας. Σε αυτή την κατηγορία «μπαίνουν» οι παρακάτω ικανότητες.

1. **Αίσθηση της μπάλας.** Αναπτύσσεται με μεγάλο αριθμό ασκήσεων με μπάλα —την γνώση του βάρους και του σχήματος— και τον τρόπο χειρισμού της.
2. **Επιδεξιότητα και χειρισμός της μπάλας.** Ζογκλερισμοί με την μπάλα —με διαφορετικά μέρη του σώματος.
3. **Σωματική ευκινησία και φινέτσα στην πάσα.**

Οι ασκήσεις ειδικής προετοιμασίας χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη των ειδικών κινητικών ικανοτήτων και έχουν προτεραιότητα της βασικής τεχνικής.

1. **Επιδεξιότητα στον χειρισμό της μπάλας.** α. όταν είναι στον αέρα, β. όταν πέφτει, γ. σε άλλες θέσεις.
2. **Κινητικός συντονισμός. Σε δάχτυλα-μπράτσα-χέρια, με ταυτόχρονη κίνηση όλου του σώματος.**
3. **Ικανότητες ισορροπίας.** Προετοιμασία-άλμα-επίθεση, με medicin ball.
4. **Πλαστικότητα κινήσεων.** Ευκινησία-συντονισμός των συστέλλομενων μυών-ανάπαυση (π.χ. «αμορτισάρισμα» στην προσγείωση μετά από άλμα.

Με τις ασκήσεις «κοντινές σε συνθήκες παιχνιδιού», εννοούμε τις μορφές ασκήσεων που μοιάζουν και οδηγούν στο ίδιο το παιχνίδι, αλλά σε πιο εύκολη μορφή.

1. Χρησιμοποίηση της κινητικής ικανότητας σε μορφή προετοιμασίας μέχρι το βασικό στάδιο της κίνησης.
2. Εκμάθηση ή γνωριμία ορισμένων βασικών τακτικών στοιχείων (παθητικό παιχνίδι - προετοιμασία επίθεσης).
3. Δημιουργία κοινωνικών σχέσεων με τους συμπαίκτες.
4. Σωστή εφαρμογή της τεχνικής, σε σχέση με τις γηπεδικές συνθήκες.
5. Χρησιμοποίηση πολύπλευρων μορφών παιχνιδιού και ασκήσεων, σχετικές όμως με τις ειδικές ασκήσεις.

Με την χρησιμοποίηση και σωστή εφαρμογή (ποιοτική - ποσοτική) των προπαρασκευαστικών ασκήσεων και των ασκήσεων σε συνθήκες παιχνιδιού, αποκτιέται όχι μόνο μια προσανατολισμένη εισαγωγή πάνω στις ενέργειες του παιχνιδιού, αλλά και μια βασική προετοιμασία όπως και μια αμοιβαία σχέση των συσχετισμών που δημιουργούνται στο παιχνίδι.

Σ' αυτή την λεπτή ηλικία, τα στοιχεία αυτά αφομοιώνονται σωστά και σίγουρα από τα παιδιά, χάρη στην επιθυμία τους για γνώση ή για να εντυπωσιάσουν ή να διαφέρουν.

Τα παιδιά είναι ικανά να μεταφέρονται νοερώς στο παιχνίδι, να φαντάζονται τις φάσεις, αλλά ταυτόχρονα μπορούν να παίξουν πολύ συνειδητά και τακτικά.

Με τη λέξη «παιχνίδι», δεν εννοούμε ένα απλό παιχνίδι βόλλεϋ, αλλά τις φόρμες του ατομικού ή συλλογικού παιχνιδιού, που οδηγούν στο **προσανατολισμένο παιχνίδι με σκοπό.**

Κατά τον Beacke και Durrwachter το πιο κατάλληλο και εύκολο παιχνίδι για την ανάπτυξη των ικανοτήτων παιχνιδιού στους αρχάριους, είναι «η μπάλα πάνω από το φιλέ».

Έτσι αποκτιέται γρηγορότερα η ιδέα του παιχνιδιού και συγχρόνως αναπτύσσεται καλά και γρήγορα κάθε ικανότητα του παιδιού ξεχωριστά.

Απαιτήσεις των προπαρασκευαστικών ασκήσεων

Αυτές οι μορφές κινητικών ασκήσεων παιχνιδιού, οδηγούν στη δημιουργία καθοριστικών ικανοτήτων για το παιχνίδι του βόλλεϋ.

Η σπουδαιότητα των ασκήσεων δεν συνίσταται μόνο στην προετοιμασία και εκμάθηση της τεχνικής των κατάλληλων στοιχείων, αλλά και στην εφαρμογή τους στο παιχνίδι σε σχέση με τις ανάλογες συνθήκες. Προσοχή δίνεται στον χειρισμό της μπάλας και στις κινήσεις στη διάρκεια του παιχνιδιού.

Ο Selesniac δίνει μεγάλη έμφαση στις προπ/στικές ασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής, ταυτόχρονα όμως δίνει μεγάλη σημασία στην αναγκαιότητα μερικών προπ/στικών ασκήσεων τακτικής.

Σύμφωνα με τον Σοβετικό προπονητή, η ουσία συνίσταται, στην ανάπτυξη των ικανοτήτων συντονισμού των κινήσεων, σε σχέση με την κατεύθυνση και ταχύτητα πτήσης της μπάλας.

Άμεση σχέση με αυτή την ικανότητα έχει και η ανάπτυξη της ταχύτητας.

Το παιδί πρέπει να μάθει, ποιές είναι οι πιο κατάλληλες και συμφέρουσες κινήσεις και σε ποιές καταστάσεις ή στιγμές του παιχνιδιού πρέπει να εφαρμοστούν. Πρέπει να λάβουμε υπόψιν μας, το γεγονός ότι, οι αρχάριοι δεν μπορούν να φτάσουν την μπάλα με μερικά βήματα ή με άλμα και ότι η πρόβλεψη κατεύθυνσης της μπάλας θα αφομοιωθεί και θα συγκρατηθεί προς το τέλος της αρχικής περιόδου.

Απαιτήσεις των ασκήσεων «κοντινές στις συνθήκες παιχνιδιού»

Η βασική αρχή αυτών των ασκήσεων, είναι η δημιουργία κοινωνικών σχέσεων ανάμεσα στα παιδιά.

Γενικά, για τα παιδιά, δεν είναι εύκολο να συμπεριλάβουν στις ενέργειές τους και τα άλλα παιδιά, διότι τον περισσότερο χρόνο συγκεντρώνονται πάνω στις δικές τους ενέργειες και κινήσεις.

Στα παραπάνω μπαίνει το οξύ και αληθινό πρόβλημα, του διαχωρισμού της επιτυχίας, σε όλους που συμμετέχουν. Οι επιδόσεις και επιτυχίες ενός παίκτη επηρεάζονται ταυτόχρονα από την συμπεριφορά των συμπαίκτων του.

Αυτή η διαδικασία απαιτεί καθοδήγηση και συνειδητή επίβλεψη από τον προπονητή.

Η έλλειψη τεχνικών γνώσεων, όπως και το χαμηλό επίπεδο εμπειρίας του αρχάριου δεν επιτρέπουν καμιά σωστή πάσα στον συμπαίκτη. Η επαφή με την μπάλα είναι τόσο μικρή τόσο ώστε η συγκέντρωση της προσοχής να βρίσκεται στην αποτελεσματικότητα της κίνησης. Αυτές οι «μι-

κρές σε χρόνο επαφής» με την μπάλα θέτουν ένα άλλο είδος επαφής, που ονομάζεται **επιβραδυνόμενη επαφή** (πιάσιμο και κράτημα της μπάλας για ορισμένες στιγμές), έτσι από την στιγμή που το παιδί πάρει την μπάλλα, να έχει την δυνατότητα να διορθώσει ήσυχα την κίνησή του.

Αντιθέτως, σε μια γρήγορη και συντονισμένη κίνηση, ο παίκτης δεν συγκρατεί την κίνηση που πρέπει να μάθει και αρχίζει να εξαντλείται και να χάνει την ικανότητα μάθησης.

Αυτό που είναι σπουδαίο και πρέπει να το συγκρατήσουμε είναι το γεγονός ότι με την συνεχή αλλαγή θέσεων, πότε στην άμυνα, πότε στην επίθεση, απαιτείται μια διαφορετική αυτοσυγκέντρωση, που προκύπτει από την συνεχή και ακριβή παρατήρηση της πορείας της μπάλας και των αντιπάλων.

Η μεγάλη ευκινησία, η επιθυμία για ενέργεια και κίνηση όπως και η γρήγορη αντίδραση προϋποθέτει προσοχή και παρατήρηση.

Ορισμένοι αισθηματικο-συγκινησιακοί παράγοντες, κυρίως η ευχαρίστηση, «συμμετέχω στη δράση, δρω, ενεργώ» πρέπει να ληφθούν υπόψιν, ειδικότερα η επεξεργασία των συλλογικών μορφών άσκησης.

Αυτές οι μορφές άσκησης πρέπει να τονίζουν την ιδιαιτερότητα του παιχνιδιού του βόλλεϋ.

Ταυτόχρονα όμως δεν πρέπει να ξεχνάμε τα **παιχνίδια κίνησης** που είναι τόσο σπουδαία για την διαμόρφωση των νέων παικτών.

Τα παιχνίδια αυτά, όπως οι συλλογικές μορφές ασκήσεων, παίζουν σπουδαίο ρόλο στην εκμάθηση του παιχνιδιού και στην ανάπτυξη των ειδικών ικανοτήτων.

Μεθοδικές υποδείξεις ανάπτυξης ειδικών ικανοτήτων παιχνιδιού

Η μεθοδολογία ανάπτυξης των ικανοτήτων παιχνιδιού είναι φτιαγμένη με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε να επιτρέπει στα παιδιά το «φτάσιμο» ενός υψηλού επιπέδου τεχνικο-τακτικής διαμόρφωσης, κάτι που τους επιτρέπει αργότερα να συμμετέχουν ενεργά και εποικοδομητικά στο παιχνίδι της ομάδας τους.

Η μεθοδολογία καθορίζεται από τον επιθυμητό σκοπό. Αλλά σ' αυτή την βάση, τα παιδιά πρέπει να «οικοδομήσουν» όσο πιο γρήγορα και οικονομικά την κινητήρια δύναμή τους, για να φτάσουν στη δυνατότητα ανάπτυξης και εφαρμογής ενός παιχνιδιού, όσο πιο κοντινό στο αγωνιστικό.

Δυστυχώς η πρακτική μας υπενθυμίζει συχνά ότι αυτό το σπουδαίο κεφάλαιο της προπόνησης των αρχαρίων δεν συμφωνεί με τον απαραίτητο χρόνο για να γίνει αποτελεσματικό.

Η επιθυμία για καλά αποτελέσματα, γρήγορες επιτυχίες, κάνει τους προπονητές να μη χρησιμοποιούν τις μεθόδους που χρειάζονται χρόνο και πολλή δουλειά.

Έτσι κάνουν μεγάλα λάθη στη μεθοδολογία της «αθλητικής διαμόρφωσης των παιδιών».

Με την σωστή εκμάθηση των τεχνικών στοιχείων, την εφαρμογή τους σε απλή μορφή στο παιχνίδι, σε μέτρο που μπορούν τα παιδιά να τα καταλάβουν και με κανονισμούς που να επιτρέπουν ενεργητικό και εποικοδομητικό παιχνίδι, μπαίνουν οι βάσεις συνειδητών και ενεργητικών ενεργειών στο παιχνίδι και μιας απλής συμπεριφοράς, συνδεδεμένη με τις στιγμιαίες συνθήκες, την ομορφιά, την προσπάθεια δημιουργίας.

Για την εισαγωγή των ασκήσεων προετοιμασίας

Πριν από την σύνθετη διαμόρφωση των ικανοτήτων παιχνιδιού, πρέπει να αναπτυχθούν οι ικανότητες συντονισμού και χειρισμού της μπάλας. Ξεκινώντας απ' αυτή τη βάση θα ακολουθήσει μια κινητική εκμάθηση των πρώτων τεχνικών στοιχείων παιχνιδιού.

Η εισαγωγή των τεχν. στοιχείων θα συγκροτείται με βάση την δομή του παιχνιδιού.

Η «ψυχή» του βόλλεϋ είναι, η πάσα, η οποία εκτιμάται σε 22% από το σύνολο των φάσεων και στοιχείων του παιχνιδιού. Αυτό το στοιχείο παίζει τόσο σπουδαίο ρόλο όσο περισσότερο χρησιμοποιείται στη διαμόρφωση των αρχαρίων, και σαν στοιχείο που «ανοίγει» το παιχνίδι στην υποδοχή.

Η ιδέα του παιχνιδιού μπορεί να εισαχθεί στην πρακτική, με την βοήθεια αυτού του στοιχείου, σίγουρα και αποτελεσματικά. Αυτή η αντιλογία δύο το λιγότερο αναγκαίων στοιχείων της ιδέας του παιχνιδιού, συμφωνεί με την ιδέα του Durrwahter.

Επειδή υπάρχουν διαφορές στην μεθοδολογία κάθε άσκησης θα δούμε μερικά παραδείγματα.

Ασκήσεις γενικής προετοιμασίας

Το βασικό σ' αυτές τις ασκήσεις είναι η ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων παιχνιδιού.

- αίσθηση της μπάλας (στο παιχνίδι)
- αίσθηση της μπάλας (σαν αντικείμενο)

1. Αυτές οι ικανότητες μπορούν να αναπτυχθούν: με πέταγμα - πιάσιμο - χτύπημα - ζονγκλερισμούς με μία ή περισσότερες μπάλες ίδιου ή διαφορετικού μεγέθους ή βάρους.
2. α) Ποικίλες ασκήσεις με πέρασμα διαδοχικά σε:
 - ορθία στάση
 - εδραία θέση
 - γονάτιση
 - ύπτια κατάκλιση
 - πρηνή κατάκλιση
 - σε άλμα
- β) Ασκήσεις μετακίνησης
 - άλματα
 - τρέξιμο
 - ρολάρισμα
 - βάδισμα πιθήκου
- γ) Ασκήσεις πάσας

ΑΡΧΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΑΣΑΣ		ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	
	ΥΠΟΔΟΧΗ	ΠΑΣΑ	ΚΛΕΙΣΙΜΟ	ΥΠΟΔΟΧΗ
Πέταγμα της μπάλλας όπως θέλει από το μέσο του τερέν .	πιάσιμο όπως θέλει	πάσα όπως θέλει	πιάσιμο όπως θέλει	πέταγμα όπως θέλει
Πέταγμα της μπάλλας όπως θέλει από το μέσο του τερέν .	πιάσιμο μπροστά στο μέτωπο του	πάσα όπως θέλει	πιάσιμο μπροστά στο μέτωπο του	πέταγμα όπως θέλει
Πέταγμα της μπάλλας όπως θέλει από το μέσο του τερέν .	πιάσιμο μπροστά στο μέτωπο του	πάσα μετωπική	πιάσιμο μπροστά στο μέτωπο του	πέταγμα μπροστά από το μέτωπο
Μετωπικό πέταγμα της μπάλλας από το μέσο του τερέν .	πιάσιμο μπροστά στο μέτωπο του	πάσα μετωπική	πιάσιμο μπροστά στο μέτωπο του	Μετωπικό πέταγμα της μπάλλας .1) από στάση 2) με άλμα
Πέταγμα της μπάλλας από τη γραμμή του σερβίς .	παιχνίδι με δάχτυλα διαγώνια πάσα πιάσιμο της μπάλλας .	πάσα μετωπική	παιχνίδι με δάχτυλα διαγώνια πάσα πιάσιμο της μπάλλας .	Μετωπικό πέταγμα της μπάλλας .1) από στάση 2) με άλμα
Πέταγμα της μπάλλας από τη γραμμή του σερβίς .	παιχνίδι με δάχτυλα διαγώνια πάσα , παιχνίδι με δάχτυλα		παιχνίδι με δάχτυλα διαγώνια πάσα πιάσιμο της μπάλλας .	μετωπικό πέταγμα ή πέταγμα με τρέξιμο κ' άλμα .
Πέταγμα της μπάλλας από πάνω παιχνίδι με δάχτυλα	παιχνίδι με δάχτυλα		παιχνίδι με δάχτυλα ή πιάσιμο κ' πέταγμα με τα 2 χέρια / τρέξιμο/άλμα	

- με ένα χέρι
- με δύο χέρια
- σε ένα πόδι
- στα δύο πόδια
- με άλμα
- με προσγείωση

δ) Άγγιγμα και ζονγκλериσμοί με την μπάλα με διάφορα μέρη του σώματος

- κεφάλι
- πόδια
- χέρια
- μπράτσο
- ώμους

Παραδείγματα ασκήσεων προσαρμοσμένων στην ιδιαιτερότητα αυτών των ικανοτήτων παιχνιδιού

1. Με ένα χέρι καθοδηγώ την μπάλα, γύρω από όλο το σώμα μου, σε όρθια θέση χωρίς να μετακινηθώ απ' αυτή την θέση.
2. Παίζω την μπάλα με το μπράτσο (αριστερό ή δεξιό) .
3. Από γονάτιση, πετάω την μπάλα ψηλά με τα δύο χέρια, σηκώνομαι και την πιάνω με άλμα.

Στην ειδική προετοιμασία της κινητικής εκμάθησης πρέπει να έχουμε υπόψιν μας τα παρακάτω:

- μια εξαιρετική επιδεξιότητα με την μπάλα
- συντονισμό των κινήσεων στα δάχτυλα - χέρια - με τα άλλα μέρη του σώματος
- πλαστικότητα στην κίνηση.

Αυτές οι ικανότητες μπορούν να αναπτυχθούν με τις παρακάτω ασκήσεις με μπάλα:

α. πάσα

β. υποδοχή της μπάλας μπροστά στο μέτωπο

γ. πάσα (από όρθια θέση - εδραία θέση - με πτώση - με άλμα).

Παραδείγματα ειδικών ασκήσεων

1. Από όρθια θέση πέταγμα της μπάλας ψηλά, πτώση πίσω και πιάσιμο της μπάλας όρθιος.
2. Από την γονάτιση, πέταγμα της μπάλας ψηλά, σηκώνομαι, υποδοχή και πάσα με άλμα.
3. Παίζω την μπάλα με τα 2 χέρια πάνω απ' το κεφάλι και ταυτόχρονα προσπαθώ να καθήσω ή να κάνω άλμα.

Η σπουδαιότητα εισαγωγής των κοντινών σε συνθήκες παιχνιδιού ασκήσεων

Με το παιχνίδι πάνω από το φιλέ, πραγματοποιούνται:

- Μια διαμόρφωση όσο το δυνατόν κοντινότερη στην ιδιαιτερότητα του παιχνιδιού.
- Εφεύρεση παιχνιδιών πάνω στην ιδιαιτερότητα του παιχνιδιού, όπως και η δημιουργία εμπειριών παρόμοιων των αγώνων.
- Εκμάθηση των κινήσεων - προσανατολισμός και πλάσματος στο τερέν.
- Τρέξιμο προς την μπάλα.
- Συμπεριφορά στο παιχνίδι σε σχέση με τις συνθήκες παιχνιδιού.
- Εκμάθηση και χρησιμοποίηση των πρώτων ενεργειών τακτικής.

Συνέχεια στην σελ. 28

YANG XILAN

**«Το να γνωρίζεις τον αντίπαλο είναι σοφία.
Το να γνωρίζεις τον εαυτό σου είναι ανώτατη σοφία»**

Μετ.: Χαρ. Σταθόπουλος, Κων. Παπαδόπουλος

Yang Xilan, η υπέροχη κινέζα πασαδόρος στην Ελβετία. Όνειρο ή πραγματικότητα;

«Η χώρα είναι ωραία, η ζωή είναι ήρεμη. Βρίσκομαι σε μια ιδανική ατμόσφαιρα για να δουλέψω. Μόλις μάθω τη γαλλική γλώσσα, θα μπορέσω να περάσω καλύτερα το μήνυμά, με την ελίτ της Γενεύης πρώτα απ' όλα, με τις εθνικές ομάδες στη συνέχεια, με τις οποίες ελπίζω να μπορέσω να χρησιμοποιήσω τις γνώσεις μου για τη δημιουργία και την τελειοποίηση των πασαδόρων».

Λοιπόν, εάν το θέλετε, ας μιλήσουμε γι' αυτή τη δημιουργία

Η πασαδόρος είναι πρώτα απ' όλα, το κεφάλι, το μυαλό. Όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμα δεν πρέπει να αποδυναμωθεί. Πρέπει να παραμείνει σταθερή, να έχει σταθερή αποδοχή. Πρέπει να είναι αρχηγός στο γήπεδο, πρώτα απ' όλα πνευματικά και έπειτα τεχνικά ή για θέματα τακτικής. Το παιχνίδι, εξελίσσεται μέσα από τις δικές της ιδέες. Η εμπειρία, ο αριθμός των παιχνιδιών υψηλού επιπέδου, η νίκη, παίζουν ένα πολύ σημαντικό ρόλο. Στο ξεκίνημα της καριέρας μου, σκεφτόμουν πάντα: «τώρα πρέπει να κάνω κάτι άλλο». Στη συνέχεια, παίζει κανείς πιο ελεύθερα, μπορείς να συγκεντρωθείς στα βασικά πράγματα, γιατί αυτό γίνεται σχεδόν αυτόματα. Για να φτάσεις σ' αυτό το επίπεδο παιχνιδιού πρέπει να έχουν γίνει πολλές ειδικές προπονήσεις. Πρέπει να αφιερώσει κανείς περισσότερο χρόνο στη διαμόρφωση του πασαδόρου απ' ότι των άλλων παικτριών. Είναι ο χρόνος που κανονίζει τα πάντα στο σύγχρονο βόλλεϋ. Χρειάζεται πραγματικά πολύς χρόνος για να «βρεθούν» οι παίκτριες με τους προπονητές, οι πασαδόροι με τις επιθετικές. Χρειάζεται επίσης υπομονή για να ετοιμαστούν τα αυριανά ταλέντα. Όσο πιο ψηλή είναι η παίκτρια τόσο ο τρόπος που θα παίζει η πασαδόρος, πλησιάζει το αντρικό παιχνίδι. Το παιχνίδι με επίθεση από την πίσω ζώνη, θα δουλεύεται προοδευτικά. Θα πρέπει να εμπλουτιστεί το τεχνικό μέρος της μελλοντικής πασαδόρου.

Ακόμα κι αν το γυναικείο βόλλεϋ κατευθύνεται προς το αντρικό πρότυπο παιχνιδιού όσον αφορά τη δύναμη, θα πρέπει η αυριανή πασαδόρος να δουλέψει την ταχύτητα και το ρυθμό. Όλος ο κόσμος ξέρει τις κινέζικες κομπίνες. Είναι ο ρυθμός με τον οποίο παίζουν τις άλλες ομάδες, που

ξεπερνά τον αντίπαλο και παίρνουν τις άλλες ομάδες με την ταχύτητα. Ένα ακόμη που έχω παρατηρήσει: Η γυναίκα πασαδόρος παίζει ένα πιο σημαντικό ρόλο από τον άντρα πασαδόρο: Το γυναικείο παιχνίδι απαιτεί μεγαλύτερη ακρίβεια.

Μπορείτε ακόμη να αναπτύξετε την έννοια του «σκέφτεσθαι»;

«Πρώτα απ' όλα πρέπει η πασαδόρος να μάθει να ξεχνάει την παλιά νίκη και να προετοιμάζεται να κερδίσει τον επόμενο αγώνα. Αυτό είναι δύσκολο για μια ομάδα που έχει μείνει στην κορυφή για 7 χρόνια.

Εξαρτάται από την πλευρά των παικτριών και των προπονητών το να ψάχνουν συνεχώς καινούριες τεχνικές για να καινοτομήσουν. Είναι λοιπόν απαραίτητο να υπάρχει μεγάλη συνεργασία, τέλεια αντίληψη ανάμεσα στο τεχνικό πλαίσιο και στις παίκτριες. Το να παίζεις βόλλεϋ δεν είναι εύκολο πράγμα. Πρέπει να βλέπεις μακριά και να δουλεύεις μακροχρόνια! Στη διάρκεια των προπονήσεων, οι προπονητές μας, μας βάζουν συνεχώς αντιμέτωπους με προβλήματα προς λύση, με δυσκολίες για υπερπήδηση. Η έννοια του «σκέφτεσθαι», είναι παντού παρούσα όπως και ο τρόπος του να είναι κανείς έτοιμος να αντιμετωπίσει ένα δύσκολο αντίπαλο. Πρέπει λοιπόν να γνωρίζουμε το μυαλό κάθε αντιπάλου παίκτριας και τον τρόπο που εκφράζονται συλλογικά οι αντίπαλες: τις προτιμήσεις τους, τις συνήθειές τους το παιχνίδι, στις δύσκολες στιγμές του αγώνα. Μπορεί κανείς να κερδίσει μόνο όταν γνωρίζει τον αντίπαλο και τον εαυτό του. Υπάρχει μια κινέζικη παροιμία που λέει το εξής: «Το να γνωρίζεις τον αντίπαλο είναι σοφία. Το να γνωρίζεις το ίδιο σου τον εαυτό είναι υπέρτατη σοφία!» Ένα ακόμη σημείο για τη σχέση μας με τους προπονητές στη διάρκεια του παιχνιδιού: η εμπιστοσύνη που μας ενώνει πρέπει να είναι ολοκληρωτική. Ξέρουμε ότι οι προπονητές μας έχουν πάντα λύσεις για να μας βοηθήσουν να κερδίσουμε, πράγμα που μας δίνει ακόμη μεγαλύτερη νοητική σιγουριά.

Πολύ ταλέντο υπάρχει σ' αυτή τη μεγάλη κυρία του παγκόσμιου βόλλεϋ, επίπεδο καθώς και στοιχεία φιλοσοφίας. Θα ευχόταν κανείς να μπορούσε να μας δώσει το μυστικό των 10 δακτύλων της...».

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥ

Μετ.: Χαρ. Σταθόπουλος, Κων. Παπαδόπουλος

Εισαγωγή

Η πασαδόρος είναι η πιο σημαντική παίκτρια στη δομή όλης της ομάδας. Οι πιο πολλές ομάδες της δίνουν την ευθύνη να διευθύνει εκείνη την ομάδα στο γήπεδο, μέσα από την επαφή της με τη μπάλα. Στην πραγματικότητα, η πασαδόρος έρχεται σ' επαφή με τη μπάλα κάθε φορά που η μπάλα βρίσκεται στο δικό της γήπεδο. Αυτός είναι κι ένας λόγος που έρχεται σ' επαφή με τη μπάλα περισσότερες φορές, σε κάθε αγώνα, από οποιαδήποτε άλλη παίκτρια. Η μάθηση της ύπαρξης του ρυθμού και της ταχύτητας στο παιχνίδι, γίνεται ένα σημαντικό πλεονέκτημα με το οποίο η πασαδόρος πρέπει να βάλει σ' εφαρμογή τη στρατηγική του προπονητή, κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Η πασαδόρος πρέπει να είναι ήρεμη, σταθερή και συλλογική. Καθώς η πασαδόρος μαθαίνει τα βασικά στοιχεία του παιχνιδιού δεν είναι ασυνήθιστο να δεχτεί και αυστηρές κριτικές από την πλευρά του προπονητή. Γι' αυτό το λόγο η πασαδόρος πρέπει να είναι δυνατή, σύμφωνα με το πρόγραμμα και έτοιμη για τις δυσκολίες ενός αγώνα. Ο προπονητής είναι πιθανώς και πιο κοντά σ' αυτά την παίκτρια παρά στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ψάχνοντας για πασαδόρο, ψάχνουμε για ένα ιδανικό άτομο που να είναι ηγέτης για την ομάδα. Πολλές πασαδόροι μεγάλων εθνικών ομάδων είναι αρχηγοί της ομάδας τους. Παρόλα αυτά, στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτό το κατάφεραν αργότερα στην καριέρα τους. Γιατί; Ο κύριος λόγος βρίσκεται στο γεγονός ότι για να γίνεις πασαδόρος πρέπει να υπάρχει ολοκληρωτική συγκέντρωση στη διαδικασία της εκμάθησης. Οπότε, να είσαι αρχηγός και συγχρόνως να είσαι αντιμέτωπη με όλες τις ευθύνες και τα προβλήματα που σου δίνει ο ρόλος της πασαδόρου, είναι ακατανόητο. Η πασαδόρος πρέπει να ξέρει να συγκρατεί το θυμό της, να είναι έξυπνη, να είναι δυνατή στο μπλοκ, σταθερή στην πάσα, πρέπει συγχρόνως να αναδεικνύει τις ικανότητές της σαν εκτελέστρια, τις δυνατότητές της στον αυτοσχεδισμό και τις ευθύνες της για να εφαρμόσει στρατηγικές. Χρειάζεται επίσης να μάθει να αντέχει τους σαρκασμούς ή τις τρέλες των συμπαικτριών της και να έχει επαρκή κίνηση. Η πασαδόρος χάρη στις κατάλληλες προπονήσεις αναπτύσσει μια καλή περιφερειακή και κεντρική όραση. Η ταχύτητά της στις κινήσεις αντιπροσωπεύει ένα μεγάλο πλεονέκτημα, αλλά τελικά είναι κυρίως η επάρκεια της κίνησης που είναι χαρακτηριστική. Είναι προφανές ότι μια πασαδόρος όντας αρχηγός πρέπει να είναι και στην υπηρεσία της ομάδας. Όλες οι επιθετικές προτιμούν ορισμένες πάσες που τους αρέσει να χτυπούν, όπως π.χ. το ύψος της μπάλας που θα χτυπήσουν, την ποιότητα της πάσας και τη διαδρομή της μπάλας. Η μεγάλη έννοια της πασαδόρου είναι το πως θα ηρεμή τις συμπαικτρίες της. Οι περισσότε-

ρες ομάδες παίζουν το σύστημα 5-1. Αυτό συνήθως σημαίνει ότι η πασαδόρος πρέπει να γνωρίζει καλά τις ιδιαιτερότητες κάθε επιθετικής παίκτριας. Εάν εφαρμόζεται αυτό το σύστημα είναι προτιμότερο να υπάρχουν μόνο 2 πασαδόροι. Στη διάρκεια ατομικών ή ομαδικών προπονήσεων, 3 πασαδόροι προκαλούν συχνά επιπλέον προβλήματα. Όταν αναπτύσσεται το σύστημα 6-2, ο προπονητής χρησιμοποιεί τουλάχιστον 3 πασαδόρους, πολλές φορές ακόμα και 4. Η συνηθισμένη δυσκολία είναι να βρεθεί ένας επαρκής αριθμός παικτριών που να είναι ικανές για να γίνουν πασαδόροι.

Υπάρχουν πολλές παίκτριες που έχουν καλό κοντρόλ της μπάλας, αλλά λίγες που είναι ικανές να γίνουν πασαδόροι. Στο εφηβικό βόλλεϋ, το σύστημα 4-2 είναι συνηθισμένο και μεριμνές ομάδες συνδυάζουν τις διεισδύσεις μέσα στο ίδιο το παιχνίδι. Αυτή η κατάσταση μοιάζει με το σύστημα 6-2. Η επιλογή της πασαδόρου είναι συνήθως το μεγαλύτερο πρόβλημα. Στον Καναδά, η φυσιολογική διαδικασία επιλογής συνίσταται στο να βρεθεί μία παίκτρια κινητική, έχοντας ικανότητες να χειρίζεται τη μπάλα και διαθέτοντας καλά χαρίσματα για συνεργασία. Βασικά, αυτός ο τύπος παίκτριας ανταποκρίνεται σε μια αθλήτρια περισσότερο κοντή και γρήγορη. Προς το παρόν αυτός ο τρόπος εξειδίκευσης είναι ακόμα δεκτός, αλλά στο μέλλον θα πρέπει να βρούμε μια καλύτερη λύση απ' αυτή που έχουμε σήμερα. Στον Καναδά δεν έχουμε πασαδόρους που το ύψος του να ξεπερνά το 1.75 μ. Μια πασαδόρος διεθνούς επιπέδου θα πρέπει να έχει μια μορφολογία, μια αθλητική δύναμη ώστε να είναι ικανή να: έχει ύψος 1.76 - 1.85, άλμα-καρπύ 2.90-3.05, άλμα-μπλοκ 2.75-2.85.

Αυτά τα νούμερα είναι σταθερά για διεθνές αγωνιστικό επίπεδο. Το επίπεδο της ηλικίας είναι αυτό που θα καθορίσει τα απαραίτητα στάνταρντς για το παιδικό παιχνίδι. Είναι προφανές ότι όλες οι παίκτριες δεν πρόκειται να φτάσουν σε παγκόσμιο επίπεδο, αλλά στον Καναδά χρειαζόμαστε να έχουμε επιπλέον παίκτριες οι οποίες να ανταποκρίνονται στις διαπιστωμένες απαιτήσεις. Σήμερα ορισμένες παίκτριες πηδαν λιγότερο απ' ό τι λέει ο κανόνας, όμως στο μέλλον θα μπορέσουν να αυξήσουν τις δυνατότητές τους; Το ύψος θα είναι ο βασικός παράγοντας σ' αυτή την εξέλιξη στα επόμενα χρόνια. Η πασαδόρος πρέπει εντούτοις να βελτιώσει όλες αυτές τις δυνατότητες ισχύος και συνεργασίας κατά την διάρκεια της ανάπτυξης παρατηρεί κανείς μία διαφορετική δημιουργία. Θα είναι δύσκολο να συγκριθεί το ξεκίνημα με το αποτέλεσμα. Σας παρακαλώ να καταλάβετε ότι μια κοντή πασαδόρος έχει πολλές πιθανότητες να εξελιχθεί σ' ένα ανεβασμένο επίπεδο και είναι ικανή να παίξει ψηλά. Οι ασιατικές ομάδες έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν πασαδόρους πιο κοντές γιατί έχουν πιο πολλές ώρες προπόνησης (10.000

ώρες σε σύγκριση με τις 1500 του Καναδά).

Μια πραγματική πασαδόρος πρέπει να έχει τη δυνατότητα να κατεργάζεται το συγχρονισμό της μπάλας. Αυτό σημαίνει ότι τα χέρια της πασαδόρου πρέπει να είναι καλά ανοιχτά για να επιτρέπουν την επαφή με το εσωτερικό πάνω μέρος των δαχτύλων. Το βασικό είναι ότι η μπάλα πρέπει να χάνεται μέσα στα δάχτυλα. Αυτή είναι η αντίθεση με εκείνες τις πασαδόρους που φαίνεται να έχουν καλό χειρισμό της μπάλας, αλλά το κάνουν με αναπήδηση της μπάλας από τις άκρες των δαχτύλων. Επιπλέον να έχει μία μεγάλη ικανότητα στο μπλοκ.

Η δεύτερη βασική ικανότητα είναι η άμυνα και ακόμα πιο σημαντική κινητική ενέργεια πέρα από τα βασικά είναι η ικανότητα των μετατοπίσεων στο γήπεδο ή όπως αλλιώς λέγεται το παιχνίδι των ποδιών, η δουλειά των ποδιών.

Όσον αφορά τις πνευματικές ικανότητες η πιο σημαντική είναι να αποκτήσει μία δυνατή προσωπικότητα και να τη διαθέσει στην υπηρεσία της ομάδας. Άλλες σημαντικές απαιτήσεις είναι το ύψος, η ικανότητα του αριστερόχειρα, η επιθετική δύναμη όπως και η ανάπτυξη γενικών άλλων ικανοτήτων.

Περίληψη

- Πασαδόρος είναι η αρχηγός της ομάδας.
- Το ύψος της πασαδόρου πρέπει να είναι πάνω από 1.75 μ.
- Πρέπει να είναι πνευματική δυνατή
- Η άμυνά της πρέπει να είναι άριστη
- Το μπλοκ της είναι επίσης σημαντικό
- Απαραίτητη είναι η καλή μετακίνηση.

Συνήθως αυτή η παίκτρια, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο γυμνάσιο, έχει ακόμα να αναπτύξει όλη της την δύναμη και τις συντονιστικές της ικανότητες. Πάντως, όταν αυτό θ' αρχίσει να συμβαίνει δεν θα υπάρξει καμία σύγκριση με το αποτέλεσμα.

Παρακαλώ να καταλάβετε ότι μία μικρόσωμη πασαδόρος είναι επαρκής αλλά όταν πρόκειται να παίζει σ' ένα ψηλότερο επίπεδο, αυτός ο τύπος πασαδόρου πρέπει να έχει τη δυνατότητα να παίζει «ψηλά».

Ασιατικές ομάδες μπορούν να χρησιμοποιήσουν μικρόσωμους πασαδόρους εξαιτίας του μεγάλου αριθμού ωρών επαφής (10.000 ώρες συγκρινόμενες με τις καναδικές 1.500 ώρες).

Μία δυνατή πασαδόρος πρέπει να έχει την ικανότητα να χειρίζεται το συγχρονισμό της μπάλας. Αυτό σημαίνει ότι τα χέρια μιας πασαδόρου πρέπει να είναι ανοιχτά, με πολλά σημεία επαφής μέσα στην εσωτερική επιφάνεια των δαχτύλων.

Στην ουσία η μπάλα θα πρέπει να δίνει την εντύπωση ότι χάνεται μέσα στα χέρια των πασαδόρων. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την πασαδόρο που φαίνεται ότι έχει καλό έλεγχο αλλά η μπάλα απλώς φαίνεται να αναπηδά στις άκρες των δαχτύλων της.

Πέρα από τον έλεγχο της μπάλας το νούμερο ένα ατού

μιας πασαδόρου είναι η ικανότητά της να μπλοκάρει. Η δεύτερη πιο σημαντική επιδεξιότητα είναι η ικανότητά της να αμύνεται. Η πιο σημαντική αλλά όχι βασική επιδεξιότητα, είναι η ικανότητά της να κινείται στο γήπεδο, π.χ. ο τρόπος χρησιμοποίησης των ποδιών της. Το πιο σημαντικό πνευματικό χαρακτηριστικό είναι η ικανότητά της να έχει ένα δυνατό αλλά «που υπηρετεί», τύπο μυαλού. Άλλα ατού περιλάμβαναν το ύψος, την ικανότητα χρησιμοποίησης του αριστερού χεριού, τις επιθετικές δυνάμεις και γενικές επιδεξιότητες στους άλλους τομείς.

Περίληψη

- Η πασαδόρος είναι η αρχηγός της ομάδας
- Η πασαδόρος πρέπει να είναι πάνω από 1.75 μ.
- Θα πρέπει να είναι πνευματικά «σκληρή».
- Θα πρέπει να έχει άριστη άμυνα
- Είναι σημαντικό το μπλοκ της,
- Είναι ουσιαστική η αποτελεσματικότητα της μετακίνησης

Στοιχεία πληροφόρησης σε σειρά

Βασικοί παράγοντες χειρισμού της μπάλας για όλους τους παίκτες:

- βασική στάση ετοιμότητας
- κέντρο βάρους μπροστά
- χρησιμοποίηση των ποδιών
- θέση των χεριών - ανοικτά με τους αντίχειρες στη μεσαία θέση
- επαφή με την παλάμη γυρισμένη μπροστά
- ακολουούθηση μέχρι τέλος
- κίνηση μπροστά (ψηλές και χαμηλές θέσεις)
- κίνηση πλάγια (45 βαθμούς μετατόπιση, διασταύρωση τρέξιμο και στάση)
- κίνηση πίσω (πίσω βήματα, διασταύρωση, στροφή και τρέξιμο)
- πίσω πάσα
- μανσέτα
- πάσα με άλμα

Βελτιώσεις για τη στόχευση προπόνησης

- 1) Θέση στο φιλέ,
αγκώνες μακριά, ώμοι κάθετοι στο φιλέ, δεξί πόδι μπροστά, λεκάνη χαμηλά, ζητώντας τη μπάλα (και με τη φωνή και με τα χέρια), θέση των χεριών πάνω από το κεφάλι, κρύβοντας την πάσα.
- 2) Τροχιά:
ακρίβεια (σταθερότητα), βάθος μακριά από το φιλέ
- 3) Κίνηση στο φιλέ:
από τη θέση 1, 6, 5, 4, 3, 2.
- 4) Κίνηση μακριά από το φιλέ:
Οδηγώντας με τον αριστερό ώμο, διασταυρώνοντας με το αριστερό πόδι, οδηγώντας στη θέση 4, ώμοι πάντα σε ευθεία, στη θέση ισχύος.

- 5) Χαμηλή στάση παράλληλα με το φιλέ:
- 6) Κάνοντας πάσα από την κεντρική γραμμή
- 7) Κάνοντας πάσα από έξω από το γήπεδο.
- 8) Περίπτωση ανάγκης:
πτώση στο πάτωμα.
- 9) Τύποι πάσας:
ψηλή και δυνατή, προερχόμενη από πίσω, με άλμα, μπαλιά κοντά στο φιλέ, μπαλιά που πηγαίνει πάνω στο φιλέ, γρήγορη πάσα σε παιχνίδι συνδυασμού.
- 10) Η πασαδόρος ως επιθετικός:
δεξιόχειρη επίθεση, αριστερόχειρη επίθεση, κλίση πάνω από τον ώμο, με το αριστερό χέρι, κλίση (και των δύο χεριών άλμα και εναλλαγή επίθεσης).
- 11) Διδάσκοντας την πασαδόρο να χρησιμοποιεί την όραση:
ερχόμενη στο φιλέ, στο φιλέ προσπαθώντας να αποσπάσει την προσοχή της ο κεντρικός μπλοκέρ.

Απλές τακτικές για πασαδόρο

- Κάνε πάσα ψηλά και μακριά από το φιλέ.
- Παίξε με ασφάλεια και ακρίβεια.
- Χρησιμοποίησε κάθε ευκαιρία για να δώσεις μία καλή πάσα, γίνε τελειομανής.
- Μην επιτρέπεις πάνω από ένα λάθος σε κάθε 10 πάσες.
- Προσπάθησε να στείλεις την μπάλα μαλακά, χωρίς περιστροφές, και μπροστά από τον επιθετικό.
- Γύρισε το σώμα σου και κοίτα προς την κατεύθυνση της πάσας σου.

- Ψάξε για τον πιο δυνατό επιθετικό και συνέχισε να «τροφοδοτείς» αυτόν τον παίκτη.
- Μην αποκλείεις κάποιον επιθετικό επειδή έκανε ίσως ένα ή δύο λάθη.
- Να έχεις ένα πλάνο του παιχνιδιού.
- Προσπάθησε να πασάρεις εκεί όπου οι αντίπαλοι είναι πιο αδύναμοι στο μπλοκ.
- Διατήρησε τον έλεγχο των συναισθημάτων σου στο γήπεδο.
- Ζήσε με τη φιλοσοφία «να το διατηρείς απλά».

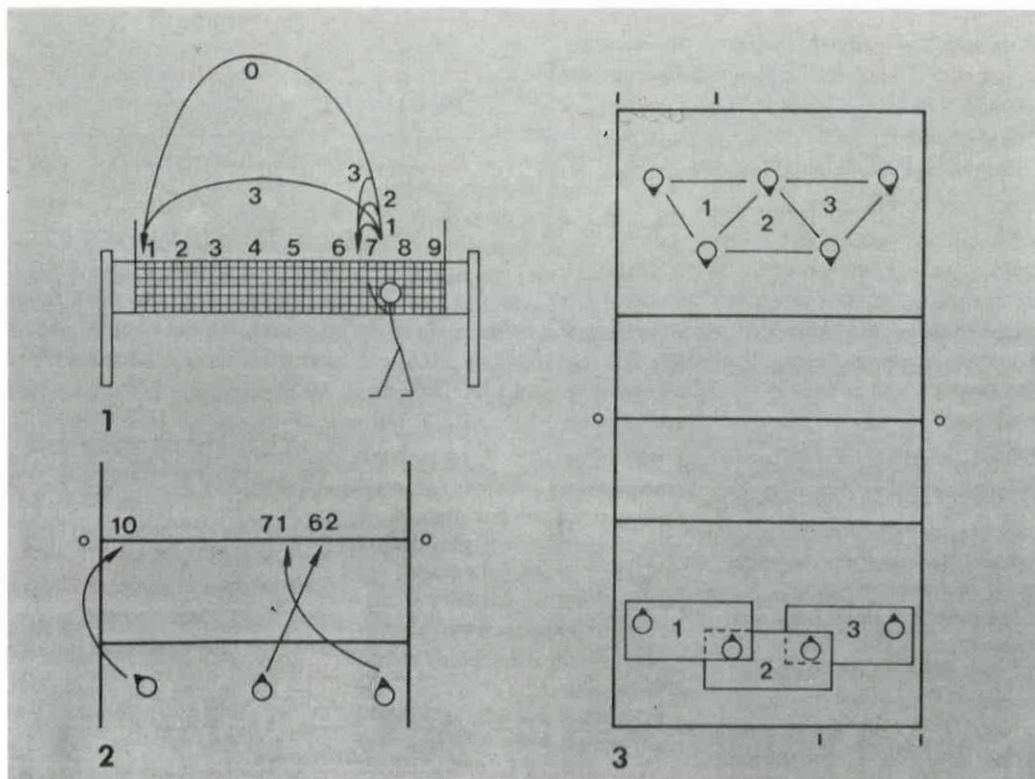
Επαριθμημένο σύστημα για τον πασαδόρο

Εικονογράφηση 1: Ύψος της πάσας:

- 0 = ψηλή πάσα
- 1 = γρήγορη (1/2 μ.)
- 2 = πιο αργή πάσα (1 μ.).
- 3 = μπηχτή πάσα (1/2 σε 2 μ.).

Ο φιλές χωρίζεται σε 9 κομμάτια. Η πασαδόρος έχει οπτική επαφή με τον πιο μακρινό παίκτη και φωνάζει ή κάνει σήμα για μία «10-πάσα». Ο πρώτος αριθμός υποδεικνύει τη θέση στο φιλέ, ο δεύτερος, το ύψος της πάσας. Επομένως, αυτή η πάσα έγινε σε μία ψηλή πάσα στην αριστερή γωνία του γηπέδου. Η επόμενη επαφή της πασαδόρου γίνεται με του μεσαίου παίκτης (μία «2-πάσα») (βλέπε εικ. 2).

Ο συνδυασμός στη δεξιά πλευρά υποδεικνύει μία «άμεση-Χ» προσφώνηση και η ταχύτητα της πάσας θα προσδιορίσει ποιος παίκτης έρχεται πρώτος.



Μερικές ασκήσεις για την διδασκαλία των πασαδώραν

Μαθαίνοντας κίνηση από τις θέσεις υποδοχής σερβίς στο γήπεδο.

Άσκηση 1

Η παίκτρια κινείται προς τις περιοχές πάσας του γηπέδου, από κάθε θέση υποδοχής. Ο προπονητής είναι στο πίσω μέρος του γηπέδου και πετάει τη μπάλα, εύκολα, στην πασαδόρο, η οποία χρησιμοποιεί τη σωστή κατεύθυνση και τρόπο βημάτων και πασάρει απλές μπαλιές στις θέσεις 4, 2, και 3.

Θέση 1

Η πασαδόρος είναι κοντά και μόλις πίσω από την παίκτρια που βρίσκεται στη θέση επαφής του σερβίς (όχι όταν η μπάλα πηγαίνει πάνω από το φιλέ), η παίκτρια κινείται σε θέση προς την δεξιά πλευρά του φιλέ, κρατώντας τα μάτια της στη μπάλα όλες τις φορές.

Θέση 6

Η πασαδόρος είναι κοντά στην παίκτρια της μεσαίας θέσης και τρέχει στις ζώνες πάσας, κοιτώντας τη μπάλα, αλλά όχι γυρίζοντας σ' ένα κύκλο εκτός και αν η μπάλα σερβίρεται μέσα στην κοντινή θέση 2 του γηπέδου.

Αν χρησιμοποιείται σύστημα 4 παικτών τότε η πασαδόρος οπισθοχωρεί στη θέση τους, κρατώντας τα μάτια της στη μπάλα.

Θέση 5

Η πασαδόρος πρέπει να διεισδύσει από την εσωτερική της παίκτρια της θέσης 4 και να διανύει τη μικρότερη απόσταση στο γήπεδο. Τρέχοντας προς τα πίσω, η πασαδόρος δεν πρέπει να βλέπει την μπάλα συνέχεια. Αν χρησιμοποιείται σύστημα 4 παικτών, τότε η πασαδόρος έχει μόνο μια μικρή απόσταση να διανύσει.

Θέση 4

Αυτή η θέση είναι φυσιολογικά η αρχή του συστήματος 5-1. Η πασαδόρος πρέπει να κινείται γρήγορα στη θέση της ξανά χωρίς να γυρίσει την πλάτη της στην μπάλα.

Θέση 3

Η πασαδόρος μπορεί σχεδόν να σταθεί στη θέση πάσας αν οι επιθετικοί είναι διασκορπισμένοι και όχι συγκεντρωμένοι.

Θέση 2

Η πασαδόρος στέκεται στη θέση πάσας.

Άσκηση 2

Πρόσθεση μίας υποδοχέα στη θέση από όπου η πασαδόρος κινείται. Ο προπονητής είναι στην άλλη πλευρά του

φιλέ σερβίροντας εύκολες μπαλιές στην υποδοχέα, από το μισό γήπεδο. Επανάλαβε όπως στην άσκηση 1.

Παραλλαγές

- Πρόσθεσε ένα από τα τρίγωνα (αν είναι σύστημα 5 ατόμων) ή έναν από τα ζευγάρια (αν είναι 4 ατόμων) (βλέπε εικ. 3). Τώρα υπάρχουν 3 ή 4 παίκτριες στο γήπεδο - 2 ή 3 υποδοχείς και η πασαδόρος. Ο προπονητής είναι ακόμα στην ίδια θέση. Άλλαξε τρίγωνα ή ζευγάρια μετά από ένα ολοκληρωμένο σετ επαναλήψεων.
- Πρόσθεσε παίκτριες που σερβίρουν εύκολα.
- Πρόσθεσε επιθετικές και πασαδόρους, χρησιμοποίησε απλές πάσες (ψηλά μπροστά, μπηχτή, και ψηλά πίσω).

Κίνηση από τη θέση άμυνας

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείς τις ίδιες κινήσεις που θα χρησιμοποιήσεις εξαρτώμενος από το συγκεκριμένο σου αμυντικό στυλ (π.χ. με το 6 μπροστά ή 6 πίσω - σύστημα άμυνας) και σύμφωνα με το επίσημο σύστημά σου (4-2, 5-1, 6-2). Πρέπει να το χωρίσεις σε μετακινήσεις μπροστινής και πίσω ζώνης.

Άσκηση 3

Η πασαδόρος στη θέση 1, κινείται στο φιλέ και ο προπονητής στο πίσω μέρος του γηπέδου πετάει την μπάλα εύκολα στην πασαδόρο. Δύο ή τρεις πασαδόροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Να έχει πασαδόρους που να έρχονται πίσω και να ακουμπούν μία καρέκλα στην αμυντική τους θέση στην πίσω ζώνη. Οι πασαδόροι μπορούν να δουλέψουν την μεταβίβαση της πάσας στις θέσεις 4, 3 και 2.

Παραλλαγές

- Ο προπονητής μπορεί να προσθέσει 4 επιθετικές που χτυπούν 15 με 30 μπαλιές στη σειρά, που έχουν τροφοδοτηθεί από τις πασαδόρους. Να είσαι συστηματικός και να χτυπάς απ' όλες τις θέσεις με τη σειρά. Ο προπονητής πετάει μπάλες από τη μέση περιοχή του γηπέδου. Τα πετάγματα πρέπει να είναι ακριβή.
- Αντί για πέταγμα, ο προπονητής μπορεί να χτυπήσει την μπάλα στο πάτωμα ή να κάνει σερβίς από κάτω, κάνοντάς το λίγο πιο δύσκολο για τις πασαδόρους.
- Ο προπονητής περιμένει να φθάσει η πασαδόρος στο φιλέ και τότε να την απομακρύνει από το φιλέ ώστε να χρησιμοποιηθεί το σταυρωτό βήμα.
- Οι πασαδόροι τώρα έχουν να κινηθούν προς τα πίσω, από τη θέση πάσας που έχουν στο φιλέ.
- Οι πασαδόροι έχουν να κινηθούν προς την αριστερή πλευρά του φιλέ και να χειριστούν χαμηλές μπαλιές όπου πρέπει να τις βγάλουν έστω και στηριζόμενοι στο ένα γόνατο.
- Η απόσταση και οι πάσες γίνονται πιο υπερβολικά, ίσως συμπεριλαμβάνοντας μανσέτες, πάσες από χαμηλές θέσεις ή πάσες με άλμα κατά μήκος του φιλέ.

Σχόλιο

Σταδιακά η ακόλουθη σειρά ή κάποιο μέρος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές πασαδόρους και σε ομαδικές ασκήσεις:

- προπονητές πετούν μπάλες από το ίδιο γήπεδο - εύκολα
- προπονητές πετούν μπάλες από το ίδιο γήπεδο - πιο δύσκολα
- πρόσθεσε επιθετικές και ο προπονητής στην ίδια πλευρά,
- ο προπονητής κινείται στο μέσο του γηπέδου, από την άλλη πλευρά του φιλέ, πρόσθεσε υποδοχέα,
- ο προπονητής κινείται στο πίσω μέρος του γηπέδου - τα σερβίς ελέγχονται όσον αφορά ακρίβεια και ταχύτητα,
- πρόσθεσε παίκτριες να κάνουν τα σερβίς και χρησιμοποίησε γραμμές για 3 ή ολόκληρη την ομάδα (η πασαδόρος μπορεί να αποφασίσει που θα κάνει πάσα)
- πρόσθεσε μπλοκέρ από την άλλη πλευρά κ.ο.κ.

Για όλη την παραπάνω σειρά όταν ο προπονητής καθοδηγεί, μία συγκεκριμένη κίνηση μπορεί να επεξεργαστεί. Ο προπονητής μπορεί να δώσει καλές πάσες, πάσες άσχημες, πάσες που οδηγούν σε μία συγκεκριμένη θέση, πάσες που οδηγούν σε πάσες με άλμα κ.λ.π. Όταν χρησιμοποιούνται πασαδόροι, ένας συγκεκριμένος τύπος πάσας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ή 2 επιλογές μπορούν να δοθούν στην πρώτη-πασαδόρο:

Αν η 1η πάσα είναι κάτω από το φιλέ τότε έχουμε δυνατή πάσα, αν η 1η πάσα είναι καλή, τότε έχουμε «μψηχτή» ή γρήγορη κ.λ.π.

Άσκηση 4

Ο προπονητής είναι στη θέση 2. Υπάρχουν αμυντικοί στις θέσεις 4, 5, 6 και 1. Ο προπονητής χτυπά μπάλες στις αμυντικές 4, 5, 6 και μερικές φορές και στην 1 (α, β). Στόχος της πασαδόρου είναι να διεισδύσει όταν η μπάλα δεν έρχεται στη θέση 1 και να κάνει πάσα στη θέση 4 (γ, δ). Η παίκτρια στη θέση 4 κάνει πάσα πίσω στον προπονητή (ε) και ο προπονητής συνεχίζει στη σειρά, η πασαδόρος υποχωρεί στην αμυντική θέση της (Ζ) (βλέπε εικ. 4).

Παραλλαγές

- Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει με 2 ή 3 παίκτριες σε κάθε θέση ή με παίκτριες να ακολουθούν και να κινούνται σε διαφορετικές αμυντικές θέσεις μετά από κάθε επαφή, σε συνέχεια.
- Η πασαδόρος πρέπει να κάνει πίσω πάσες (2 πασαδόροι).
- Η ίδια άσκηση αλλά πρόσθεσε μια πασαδόρο στη θέση 2. Υπάρχουν αμυντικές στις θέσεις 5, 6 και 2. Ο προπονητής είναι τώρα σε θέση 4 και επιτίθεται από εκεί. Η πασαδόρος μπορεί είτε να κινηθεί μακριά από το φιλέ για άμυνα ή να πηδήσει προσπαθώντας να μπλοκάρει και τότε να κινηθεί έξω να κάνει πάσα στον προπονητή.

Μαθαίνοντας την πασαδόρο στην οπική εξέταση, κοιτάζοντας την αντίπαλη πλευρά και τον επιθετικό της δικιάς της πλευράς

Άσκηση 5

Καθώς η πασαδόρος μετακινείται από την πίσω ζώνη να έχεις την αντίπαλο κεντρική μπλοκέρ με τα χέρια ψηλά, δείχνοντας συγκεκριμένο αριθμό δαχτύλων. Η πασαδόρος πρέπει να φωνάζει τον αριθμό πριν κάνει πάσα. Αρχικά ο προπονητής ρίχνει την μπάλα, καθώς η άσκηση γίνεται πιο δύσκολη, το υπόλοιπο της άσκησης συνεχίζεται χωρίς διακοπή.

Παραλλαγές

- Η επιθετική κρατά επίσης τα χέρια της στον αέρα. Η πασαδόρος πρέπει να φωνάζει τον αριθμό της κεντρικής μπλοκέρ καθώς και τον αριθμό της επιθετικής. Αυτό μπορεί σταδιακά να αυξηθεί με την προσθήκη όλων των επιθετικών.
- Η κεντρική μπλοκέρ από την άλλη πλευρά κινείται αριστερά ή δεξιά, η πασαδόρος τότε κάνει στην επιθετική που είναι αντίθετα προς την κίνηση της μπλοκέρ (βλέπε εικ. 5α/5β).
- Η πασαδόρος πρέπει τώρα να αποσπάσει την προσοχή της αμυντικής της θέσης 6. Αν η αμυντικός κινείται προς τη θέση 1 τότε ο πασαδόρος κάνει πίσω πάσα στη θέση της 2. Η αντίθετη πάσα γίνεται αν η αμυντικός κινείται προς της θέσης 5 (βλέπε εικ. 6α/6β).
- Και οι δύο προαναφερόμενες παραλλαγές ήταν συνδυασμένες.

Άσκηση 6

Η πασαδόρος είναι στο φιλέ κάνοντας πάσες. Ο προπονητής στέκεται δίπλα στην πασαδόρο από την άλλη πλευρά του φιλέ και κρατάει ψηλά τα χέρια του καθώς η μπάλα έρχεται προς την πασαδόρο. Η πασαδόρος πρέπει να φωνάζει τον αριθμό των δαχτύλων.

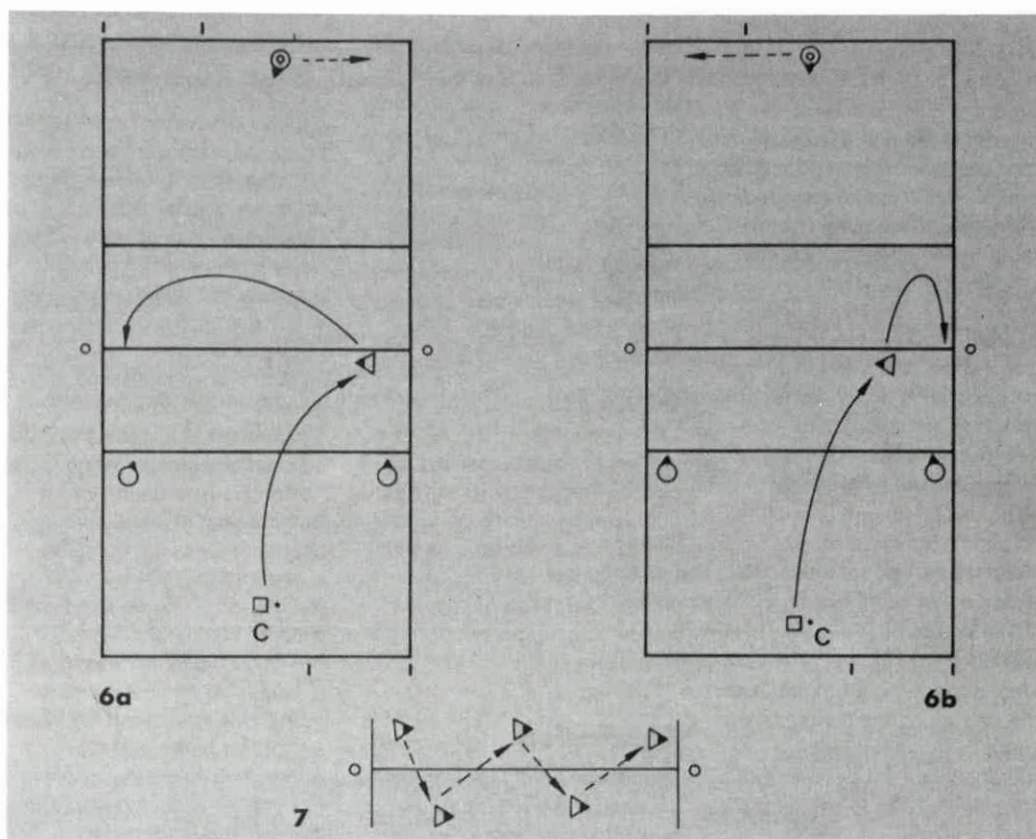
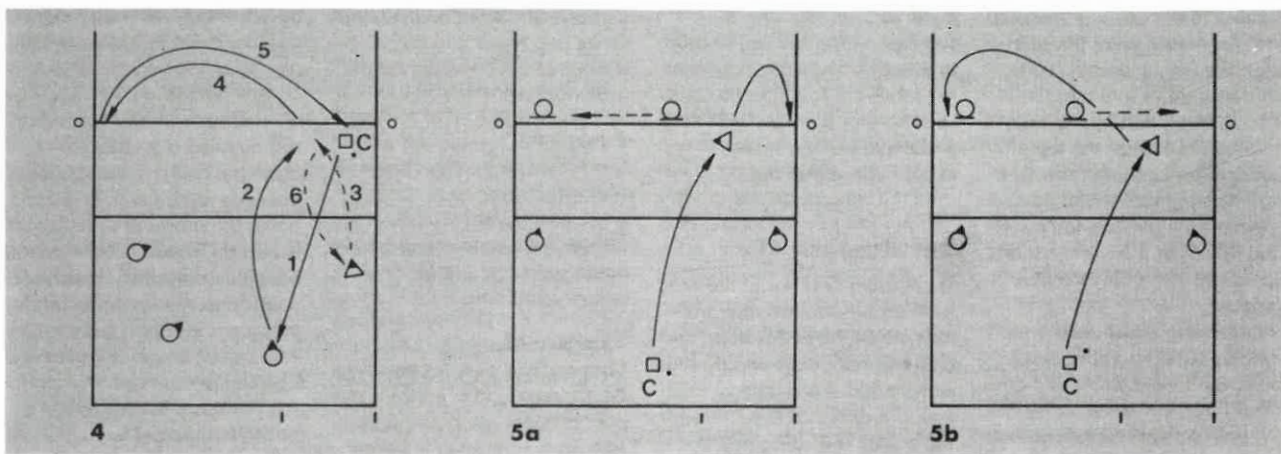
Ασκήσεις ατομικές (και σε ζευγάρια) για την προπόνηση πασαδόρων

Άσκηση 7

Ποικίλες ασκήσεις όπου η πασαδόρος πρέπει να συνδυάσει κινήσεις, χαμηλή πάσα στον εαυτό της, και ψηλή στο ζευγάρι της πάσα στον εαυτό της, κάθετα κάτω σηκώνεται και κάνει πάσα ψηλή στο ζευγάρι της, πάσα στον εαυτό της, άλμα και πάσα στο ζευγάρι της κ.λ.π.

Άσκηση 8

Πάσα πάνω από το φιλέ, κινείται κάτω από φιλέ, πάσα



πάνω από το φιλέ κ.λ.π. (5 επαφές πριν τελειώσει) (βλέπε εικ. 7).

Άσκηση 9

Κινήσου από την τελική γραμμή στο φιλέ και τότε στην άλλη τελική γραμμή. Περίμενε για οδηγίες και τότε έλα πίσω. Αυτό μπορεί να γίνει με όλους τους παίκτες για να μάθουν συντονισμό και έλεγχο (μερικές από τις ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν με μανσέτες επίσης):

- πάσες κοντρόλ ενώ σιγά τρέχεις στο φιλέ, πάσα πάνω από το φιλέ και συνεχίζεις μέχρι την τελική γραμμή,
- το ίδιο αλλά χρησιμοποίησε μανσέτες,

- το ίδιο αλλά πάρε τη μπάλα κάτω από το φιλέ μαζί σου,
- το ίδιο, χρησιμοποίησε μανσέτες, πάρε την μπάλα κάτω από το φιλέ,
- η ίδια χρήση με μπάλα από κάτω από τα χέρια
- καρφί, άσε τη μπάλα να χτυπήσει την κορυφή του κεφαλιού, ξανακάρφωσε και επανέλαβε
- η ίδια χρήση για πάσα κάτω από τα χέρια
- πιάσε τη μπάλα με το αριστερό χέρι και γρήγορη ενέργεια, έπειτα με το δεξί χέρι και γρήγορη ενέργεια, μετά κάρφωσε τη μπάλα επανέλαβε,
- η ίδια χρήση με μπάλα από κάτω από το ύψος των χεριών
- κάρφωσε εύκολα στην γραμμή των 3 μέτρων, πέρασε

την μπάλα πάνω από το φιλέ και πέρασε στην απέναντι γραμμή των 3 μέτρων, τρέξε κάτω από τη μπάλα και κάρφωσε με κοντρόλ.

Εκπαίδευση 10

Χρησιμοποίησε τον τοίχο και κάρφωσε 10 φορές την κάθε μία 1/2 μέτρο ύψος στο επίπεδο. Θα πρέπει να είσαι περίπου 1 1/2 μέτρο μακριά από τον τοίχο.

Προσπάθησε να κάτσεις στο έδαφος, μετά πάνω στο στομάχι σου, στην πλάτη σου και πάλι όρθιος. Η μπάλα δεν θα πρέπει να σταματήσει.

Εκπαίδευση 11

Στην πίσω γραμμή του γηπέδου, κάνεις αυτοπάσες. Σταδιακά κινείσαι γύρω-γύρω πιέζοντας με τα πόδια. Τελικά, προσπάθησε να πετάξεις τη μπάλα ψηλά, κάνε ένα ρολλάρισμα και προσπάθησε να πιάσεις τη μπάλα ξανά.

Εκπαίδευση 12

Προσπάθησε να στείλεις τη μπάλα σε διαφορετικά μέρη του τοίχου για ακρίβεια. Προσπάθησε να ισορροπήσεις τη μπάλα στο φιλέ ή να την γυρίσεις μετά από χτύπημα στον τοίχο. Οτιδήποτε που μπορεί να επιτρέπει να μην γυρίζει η μπάλα κανονικά κάθε φορά. Αυτό θα βοηθήσει να αναπτύξεις γρήγορη κίνηση στα χέρια.

Άσκηση 13

Σε ζευγάρια περίπου 3 μέτρα ο ένας απ' τον άλλο.

- Πέταξε γρήγορη μπαλιά σε επίπεδο ορατότητας, χρησιμοποιώντας τον καρπό, ώστε αυτοί να γυρίσουν από κάτω με τους αντίχειρες να κοιτάνε τη διεύθυνση του παιχνιδιού.

Επανάλαβε 100 φορές. Να είναι σίγουρος ότι τα χέρια είναι μπροστά από το πρόσωπο και η μπάλα στο επίπεδο του εδάφους (προκαλεί αυξανόμενη γρηγοράδα των χεριών και δημιουργεί απαλότητα στην επαφή).

Παραλλαγή

Τώρα η μπάλα πετιέται γύρω στα 2 μέτρα πάνω από το κεφάλι, πάλι σε ζευγάρια. Προσπάθησε να πιάσεις τη μπάλα ακόμα και αν κρατήσεις τη μπάλα. Προτού την πετάξεις. Εδώ προσπαθείς να κερδίσεις την ικανότητα μεταχείρισης και επιδεξιότητα συγχρονισμού. Επανάλαβε 100 φορές.

Σημείωση

Η παραπάνω άσκηση γίνεται σωστά αν οι βοηθοί δουλεύουν πριν από κάθε πρακτική.

Άσκηση 14

Ο προπονητής πετάει 10 ως 100 μπάλες στον παίκτη που βρίσκεται στο φιλέ. Κάθε φορά ο προπονητής φωνάζει καλό ή κακό κι έτσι ο παίκτης μαθαίνει κατάλληλο λοξό πέταγμα και βάθος μακριά από το φιλέ.

Επανάλαβε χρησιμοποιώντας άλλους παίκτες και τοποθετήσεις.

Συμπέρασμα

Υπάρχουν μόνο λίγες από τις ασκήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για προπόνηση. Καθώς ο παίκτης αναπτύσσεται, οι ασκήσεις γίνονται πιο ειδικές και σύνθετες. Είναι σημαντικό να έχεις το ηθικό ανεβασμένο στην πρακτική των παικτών. Γίνονται σημεία αναγνώρισης για πολλούς και για να γνωρίζουν που είναι το γήπεδο κατά τη διάρκεια κάποιας αντίδρασης. Τα πιο σημαντικά σημεία που θα πρέπει να έχεις στο μυαλό όταν προπονείς τους παίκτες είναι:

- Ποσότητα στην πρακτική αλλά με συνεχή διορθωτική ανατροφοδότηση. Μην αφήνεις τον παίκτη να ξεφύγει και να χαλαρώνει. Ο παίκτης θα πρέπει να δέχεται πολλές μπάλες σε μια τεχνική προπόνηση έξω από την πρακτική με τον προπονητή και τελικά με τους παίκτες τους οποίους θα είναι μαζί του.
 - Η ακρίβεια της πάσας (διαρκώς) είναι πολύ σημαντική. Αρχίζει με μικρές μετακινήσεις και σταδιακά αυξάνει τις απαιτήσεις από τον παίκτη (πασαδόρο).
 - Ποιότητα των ασκήσεων. - Υπάρχουν ασκήσεις όπου ο παίκτης είναι απαιτούμενο να εκτελέσει τέλεια. «Ένας στόχος με μπάλα είναι απαραίτητος». Ο στόχος με τη μπάλα μπορεί να είναι σημειωμένος στο ύψος του φιλέ ή ένα άτομο.
 - Η μάθηση της τοποθέτησης για όλες τις περιπτώσεις του αγώνα (σερβίς, υποδοχή, άμυνα, καλή πάσα, κάτω από πίεση κ.λ.π.). Πρέπει να κατανοηθεί πόσο η πάσα απλουστεύει τα σχέδια του αγώνα, βασισμένη σε συγκεκριμένους όρους δοσμένους από τον προπονητή.
- Μάθε πώς να βελτιώνεις όταν χρειαστεί. Πώς να εκτελείς διαφορετικά αγωνιστικά πλάνα και πώς να επιστρέφεις στο γήπεδο όταν τα πράγματα δεν πάνε τόσο καλά όσο θα ήθελες. Μάθε που είναι ο αδύνατος μπλοκέρ, ποιος είναι ο καλύτερος επιθετικός; Ποιον πρέπει να τοποθετείς από άμυνα; Τι θα πρέπει να γίνεται στην ελεύθερη μπαλιά; κ.λ.π.

Πώς κάνω οικονομία στις κινήσεις ώστε να μπορούν να γυρίσουν πίσω στις αμυντικές τους θέσεις εύκολα; Τι πρέπει να ξέρει ο αναπληρωματικός ίδιος παίκτης όταν μπει στο παιχνίδι;

Τι βλέπουν όταν είναι στον πάγκο; Πώς αλληλοβοηθούνται ο αρχηγός και ο αναπληρωματικός του;

— Μαθαίνοντας να επικοινωνείς με τους επιθετικούς σου. Θα πρέπει να υπάρχει ένα κάποιο σύστημα (σύστημα

παρόμοιο μ' αυτό που δέχτηκε ή κάποιο ονομασμένο σχέδιο με συγκεκριμένα σετ).

Αυτό το σύστημα θα πρέπει να είναι προφορικό, καθώς επίσης και μη-ποροφωρικό (με σήματα).

Οι περισσότερες ομάδες έχουν επιθετικούς συνδυασμούς που εκτελούν ύστερα από υποδοχή σερβίς: Αυτοί οι συνδυασμοί συνήθως έχουν δημιουργηθεί από τον προπονητή στην πράξη, οπότε η επικοινωνία χρειάζεται μόνο αν πρέπει να γίνουν κάποιες αλλαγές. Μερικές ομάδες επίσης, επιτρέπουν στους επιθετικούς να δηλώσουν τις θέσεις τους κατά τη διάρκεια των φάσεων, ή πριν την υποδοχή του σερβίς χρησιμοποιώντας σήματα με τα χέρια πίσω από την πλάτη τους. Αυτά τα σήματα δεν είναι μόνο απαραίτητα για την κάλυψη των πασαδόρων, αν αυτοί επίσης ξέρουν τι συμβαίνει.

Ο πασαδόρος, ο προπονητής και ο επιθετικός φτιάχνουν τα σήματα. Οι ομάδες χρησιμοποιούν έναν ή άλλο συνδυασμό από τους παραπάνω, για να οργανώσουν την άμυνα. Είναι σημαντικό για τον προπονητή να είναι σ' επαφή με τον πασαδόρο όταν αυτός βρίσκεται μέσα στο γήπεδο. Τώρα που οι προπονητές είναι και νομικά ελεύθεροι να επικοινωνούν με τους παίκτες στο γήπεδο, θα υπάρ-

ξει περισσότερη βοήθεια που θα δίνεται στον αμυντικό από τον πάγκο, ποροφωρικά ή δια μέσου σημάτων με τα χέρια.

Οι καλύτερες ομάδες όμως, δεν φωνάζουν πάντα κάθε συνδυασμό, γιατί ο πασαδόρος θα πρέπει να είναι ικανός να έχει αίσθηση του παιχνιδιού. Περιστασιακά, ο προπονητής μπορεί να θέλει να υπενθυμίσει στον πασαδόρο, κάποια τακτική.

Μείνε σ' επαφή και σε μια κατάλληλη χρονική στιγμή του εξηγήσει, που ο πασαδόρος να μπορεί να σκέφτεται τι είπες και να μην «ασιθάνεται» τι θα πρέπει να κάνει.

— Μαθαίνοντας τις γρήγορες πάσες. Το «71» ή γρήγορη πάσα, η εκρηκτική πάσα (13) ή η γρήγορη εκρηκτική τοποθέτηση (31). Τι κάνουν οι καρποί ή οι βραχίονες. Ή τα δάχτυλα, οι αντίχειρες ή η θέση του σώματος κ.λ.π.

— Μαθαίνοντας πως να συνδυάζεις τις πάσες σε χρόνους διαφορετικού τρόπου παιχνιδιού.

Ποιος είναι ο σκοπός του «RX» ή του «Διπλό γρήγορο» ή του «Έξω» κ.λ.π. Πώς ενεργείς ενάντια σε μιά αδύναμη θέση στην ομάδα;

Οι περισσότερες χώρες βρίσκουν δυσκολίες στο να παράγουν αρκετούς πασαδόρους με διεθνείς δυνατότητες. Καλή επιτυχία με την προπόνησή σας των αμυντικών!

Συνέχεια από σελ. 19

- Εκμάθηση βασικών κανονισμών.
- Διαμόρφωση κοινωνικών σχέσεων ανάμεσα στους παίκτες και καθιέρωσή τους.
- Διαμόρφωση ορισμένων βασικών ικανοτήτων τεχνικής όσο πιο κοντινή στο παιχνίδι άμυνας.

Ένας καθορισμός του ύψους του φιλέ, των διαστάσεων του τερέν, του χαρακτήρα του παιχνιδιού, του τρόπου βαθμολογίας, όπως και οι τρόποι συμπεριφοράς επιτρέπουν στον αρχάριο να «πλησιάσει» σωστά το παιχνίδι και να αναπτύξει τις ειδικές ικανότητες παιχνιδιού.

Τα παραδείγματα που θα παρουσιαστούν ορίζονται από τις μορφές και ασκήσεις που είναι κοντινές στο παι-

χνίδι, έχοντας σαν βασικό σημείο την ειδική προπαρασκευαστική εκμάθηση του «υψηλού παιχνιδιού» τόσο του ατομικού όσο και συλλογικού.

Συνίσταται ένα γρήγορο πέρασμα «πάνω στο φιλέ» σε τερέν 9X9 μ., με 2 έως 3 παίκτες κάθε ομάδα.

Έτσι μπορεί να εξοικονομηθεί τερέν και χρόνος. Όσο περισσότερα παιδιά, τόσο πιο μεγάλο το τερέν, έτσι το παιχνίδι γίνεται λιγότερο έντονο και πιο ζωντανό.

Τα παραδείγματα για τις ασκήσεις προετοιμασίας και τις ασκήσεις σε συνθήκες παιχνιδιού όπως και η μεθοδολογία συμβάλλουν στην ανάπτυξη των ικανοτήτων παιχνιδιού στα παιδιά 9-10 ετών.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

ΣΕΡΡΕΣ '94

Στις 9-11 Απριλίου 1994 έγινε στις Σέρρες η τελική φάση του Πανελληνίου Σχολικού Πρωταθλήματος Βόλλεϋ Αγοριών - Κοριτσιών. Στα αγόρια πήραν μέρος τα σχολεία: 4ο Λυκ. Αγρινίου - ΕΠΛ Αθηνών - Λυκ. Δεσκάτης Γρεβενών - ΕΠΛ Καλαμάτας - 1ο Λυκ. Κηφισιάς - ΕΠΛ Πειραιά - ΤΕΛ Ορεστιάδας - Δασοπούλειο Λύκειο Κύπρου.

Τα σχολεία των κοριτσιών ήταν: Λύκ. Αιγινείου Θεσ/νίκης - ΕΠΛ Αλεξ/λης - 1ο Λύκ. Ηλιουπόλεως - ΕΠΛ Καλαμάτας - 1ο Λύκειο Κηφισιάς - 1ο Λυκ. Λάρισας - ΕΠΛ Ρεθύμνου - Μακάρειο Λύκειο Κύπρου.

Η τελική κατάταξη των σχολείων ήταν: **Αγόρια:** 1. 1ο Λύκειο Κηφισιάς, 2. ΤΕΛ Ορεστιάδας, 3. Λύκειο Δεσκάτης Γρεβενών, 4. ΕΠΛ Καλαμάτας. **Κορίτσια:** 1. 1ο Λύκειο Λάρισας, 2. 1ο Λύκειο Ηλιουπόλεως, 3. 1ο Λύκειο Κηφισιάς, 4. Μακάρειο Λύκειο Κύπρου.

Συνθέσεις Ομάδων

Στη νικήτρια ομάδα των αγοριών συμμετείχαν οι: Κουμαντατάκης Ευτύχης (Κτησιφών Παιανίας), Νάστας Βαγγέλης (Α.Ο.ΠΕΡΑ), Μυλωνάς Νίκος (ΑΟΚ Κηφισιάς), Καβαλιεράκης Σταύρος (Ιωνικός Ν.Φ.), Ιωάννου Κώστας (Έσπερος Καλλιθέας), Ιωάννου Νίκος (Έσπερος Καλλιθέας), Κουρνέτας Βασίλης (Φιλία Ηλιουπόλεως), Γιαννάκου Σταμάτης (Κτησιφών Παιανίας), Σιόλας Κώστας (Κτησιφών Παιανίας), Τσολάκης Γιώργος (Φ.Ο. Βριλησίων), Μαρδίτσας Δημήτρης (ΑΟΚ Κηφισιάς), Σιάνος Σταύρος (Φ.Ο. Βριλησίων), Γιουβανακόγλου Γιώργος (Αγία Παρασκευή). Προπονητής: Ευθύμης Μπαϊλής.

Στη νικήτρια ομάδα των κοριτσιών συμμετείχαν οι: Σκανίκα Μαρία (ΕΑΛ), Γκουγκούλη Ιωάννα (ΕΑΛ), Χατζηνίκου Ελευθερία (ΕΑΛ), Γκαραγκούνη Νίκη (ΕΑΛ), Τσιοντζέλη Λίνα (ΕΑΛ), Γκέκα Μυρτώ (ΕΑΛ), Τρίκαλη Ιωάννα (ΕΑΛ), Κολέσκα Ζέτα (ΕΑΛ), Παπαγιάννη Μαρία (ΕΑΛ), Θεοχάρη Χρύσα (ΕΑΛ), Μπλιάτσιου Νίκη (ΕΑΛ), Ντίρβα Γιούλα (ΕΑΛ). Προπονητής: Αντώνης Τσιοντζέλης.

Στο τελικό των Αγοριών το 1ο Λύκειο Κηφισιάς κέρδισε το ΤΕΛ Ορεστιάδας με 3-0 (15-6, 15-4, 15-5) σε 59 λεπτά, ενώ στον μικρό τελικό στο Λύκειο Δεσκάτης κέρδισε το ΕΠΛ Καλαμάτας με 3-1 (15-13, 13-15, 15-9, 15-9, 15-11) σε 1 ώρα και 58 λεπτά. Τον τελικό παρακολούθησαν περίπου 600 θεατές.

Αντίστοιχα στους δύο αγώνες των κοριτσιών είχαμε τα αποτελέσματα: τελικός: 1ο Λύκειο Λάρισας - 1ο Λύκειο Ηλιούπολης 3-1 (15-12, 7-15, 15-13, 15-9) σε 1 ώρα και 46 λεπτά. Μικρός τελικός: 1ο Λύκειο Κηφισιάς - Μακάρειο Λύκειο Κύπρου 3-1 (15-0, 10-15, 15-6, 15-13) σε 1 ώρα και 21 λεπτά. Τον τελικό παρακολούθησαν 1000 θεατές.

Καλύτεροι Παίκτες - Παίκτριες

	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
M.V.P.	ΜΑΡΔΙΤΣΑΣ (Κηφισιά)	ΣΚΑΝΙΚΑ (Λάρισα)
Καλύτερος-η επιθετικός	ΓΙΟΥΒΑΝΑΚΟΓΛΟΥ (Κηφισιά)	ΓΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗ (Λάρισα)
Καλύτερος-η αμυντικός	ΜΑΡΔΙΤΣΑΣ (Κηφισιά)	ΜΠΑΛΝΤΑ (Ηλιούπολη)
Καλύτερος-η υποδοχέας	ΚΟΥΜΑΝΤΑΤΑΚΗΣ (Κηφισιά)	ΣΚΑΝΙΚΑ (Λάρισα)
Καλύτερος-η μπλοκέρ	ΚΟΥΜΑΝΤΑΤΑΚΗΣ (Κηφισιά)	ΓΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗ (Λάρισα)
Καλύτερος-η πασαδόρος	ΚΟΥΡΝΕΤΑΣ (Κηφισιά)	ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΥ (Λάρισα)
Καλύτερος-η στο σερβίς	ΓΙΟΥΒΑΝΑΚΟΓΛΟΥ (Κηφισιά)	ΝΕΡΑΝΤΖΗ (Ηλιούπολη)

(Στο εξώφυλλο στιγμή από την απονομή επάθλων στους νικητές από τον κ. Ν. ΜΠΕΡΓΕΛΕ. Στο οπισθόφυλλο στιγμή από την παράταξη των ομάδων).

