

**ΕΠΕΑΕΚ: ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ
ΤΕΦΑΑ ΠΘ - ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ**

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΜ: 305

ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Η σύνθεση της ομάδας αναφέρεται στον αριθμό των επιθετικών και των πασαδόρων που παίρνουν μέρος στο γήπεδο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού
- Υπάρχουν 5 βασικές συνθέσεις της ομάδας κατά σειρά εκμάθησης των αρχαρίων:
 1. Σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 6:0
 2. Σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 4:2
 3. Σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 2:2:2
 4. Σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 4:2 με διείσδυση
 5. Σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 5:1

Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

- Ο πρώτος αριθμός στο σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού δηλώνει τον αριθμό των επιθετικών παικτών και ο δεύτερος αριθμός τον αριθμό των πασαδόρων μιας ομάδας
- Στο σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 4:2 υπάρχουν 4 επιθετικοί και δύο πασαδόροι, ενώ στο σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 2:2:2 υπάρχουν 2 επιθετικοί, 2 κεντρικοί μπλοκέρ και δύο πασαδόροι

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ & ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΘΕΣΗΣ

- Κάθε σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού έχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα στην τακτική
- Ο προπονητής επιλέγει τη σύνθεση της ομάδας του με βάση:
 - α) τις ειδικεύσεις των παικτών ,
 - β) την προπονητική και την πραγματική ηλικία των παικτών
 - γ) τις ικανότητες των παικτών του
 - δ) το επίπεδο των αντιπάλων

Η ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

- Η ειδικευση των παικτών εξαρτάται από την τήρηση των κανονισμών του παιχνιδιού και αποτελεί προϋπόθεση για τη δημιουργία μιας επιτυχημένης ομάδας
- Ειδικευση είναι η ατομική δουλειά που κάνει κάθε παίκτης μέσα στην ομάδα και ο σκοπός που επιτελεί στη διάρκεια του παιχνιδιού

Η ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

- Ανάλογα με την ειδίκευση του κάθε παίκτης στην προπόνηση ασχολείται και προπονείται χωριστά και έντονα πάνω σε ένα ή δυο αντικείμενα που σχετίζονται άμεσα με την ειδίκευση του
- Ο πασαδόρος επί παραδείγματι ειδικεύεται στο να κάνει πάσες από όλες τις θέσεις, ο κεντρικός μπλοκέρ να κάνει μπλοκ σε όλο το μήκος του φιλέ κλπ.

Η ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

- Ο προπονητής γνωρίζοντας ως ειδικός τις φυσικές, τεχνικές και διανοητικές ικανότητες των παικτών του τους εξασκεί ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες που απαιτούνται από την ειδίκευσή τους
- Η ειδίκευση στην προπόνηση επιτρέπει στους παίκτες να αναπτύξουν μηχανικά τις ικανότητες που απαιτούνται από τη θέση τους και να αυτοματοποιήσουν τις κινήσεις τους μεγιστοποιώντας με αυτό τον τρόπο τις δυνατότητές τους

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

- Η ειδίκευση των παικτών δεν πρέπει να αρχίζει από νωρίς, δηλαδή από την παιδική ηλικία, πριν οι παίκτες γνωρίσουν καλά όλα τα τεχνικά στοιχεία που απαιτούνται στο παιχνίδι και πριν περάσουν από όλες τις θέσεις του γηπέδου
- Η ηλικία των παικτών παίζει μεγάλο ρόλο στην ειδίκευση στο βόλεϊ. Η καλύτερη ηλικία για την ειδίκευση θεωρείται η ηλικία των 15-16 ετών

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΘΕΣΕΙΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ

- Σύμφωνα με τους κανονισμούς κάθε παίκτης μπορεί ανάλογα με την περιστροφή να παίξει σε 3 θέσεις στην μπροστινή ζώνη (επιθετική ζώνη) και σε 3 θέσεις στην πίσω ζώνη (αμυντική ζώνη)
- Με την ειδίκευση ένας παίκτης μαθαίνει να παίξει πολύ καλά σε μια από τις 3 θέσεις της επιθετικής και σε μια από τις 3 θέσεις της αμυντικής ζώνης

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΟΥΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- Εκτός από την ειδίκευση των παικτών σε κάποια συγκεκριμένη θέση υπάρχει και ειδίκευση ως προς την εκτελούμενη ενέργεια στο γήπεδο
- Οι ειδικεύσεις που αντιστοιχούν στις εκτελούμενες ενέργειες στο γήπεδο είναι:
 - α) πασαδόρος,
 - β) κεντρικός μπλοκέρ,
 - γ) ακραίος επιθετικός,
 - δ) διαγώνιος και
 - ε) λίμπερο

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΘΕΣΕΩΝ

- Στη διάρκεια του παιχνιδιού οι παίκτες μετακινούνται δεξιά ή αριστερά στην επιθετική ή στην αμυντική ζώνη ανάλογα με την ειδίκευσή τους
- Οι αλλαγές των παικτών στο γήπεδο γίνονται σε 3 συγκεκριμένες φάσεις του παιχνιδιού:
 - α) μετά το σερβίς,
 - β) κατά τη διάρκεια και μετά την υποδοχή του σερβίς (πασαδόρος, διαγώνιος) και
 - γ) κατά τη διάρκεια ή μετά την επίθεση

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ, ΕΚΤΕΛΟΥΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΣΕΙΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ

- Πολλές φορές οι θέσεις στο γήπεδο και η εκτελούμενη ενέργεια που πρέπει να κάνει ένας παίκτης συμπίπτουν στην ειδίκευση του με σκοπό τη νοητική διευκόλυνση του παίκτη
- Μειώνοντας τον αριθμό των ενεργειών του και των θέσεων ευθύνης του στο γήπεδο ο παίκτης δεν μπερδεύεται στη διάρκεια του παιχνιδιού και εκμεταλλεύεται πλήρως το χρόνο προπόνησής του

ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

- Γενικά οι παίκτες στο βόλει χωρίζονται σε 2 μεγάλες κατηγορίες :
 1. Σε επιθετικούς και
 2. σε πασαδόρους
- Οι επιθετικοί παίκτες χωρίζονται:
 - α) στους αριστερούς επιθετικούς (άσσοι παίκτες),
 - β) στους κεντρικούς επιθετικούς (γρήγοροι παίκτες) και
 - γ) στους δεξιούς επιθετικούς (διαγώνιοι του πασαδόρου)

Ο ΠΑΣΑΔΟΡΟΣ

- Ο πασαδόρος είναι ο παίκτης που οργανώνει στο παιχνίδι σε μια ομάδα και παίρνει πάντα τη δεύτερη μπάλα (επαφή της ομάδας) στη διάρκεια του παιχνιδιού
- Είναι ο πιο σπουδαίος παίκτης σε μια ομάδα διότι αποτελεί το συνδετικό κρίκο ανάμεσα στην υποδοχή ή την άμυνα της μπάλας και την επίθεση
- Χωρίς τη συμβολή του πασαδόρου δεν μπορεί να ολοκληρωθεί σχεδόν καμία επιθετική ενέργεια μιας ομάδας

Ο ΠΑΣΑΔΟΡΟΣ

- Ο πασαδόρος πρέπει εκτός από τις φυσικές ικανότητες, ταχύτητα αντίδρασης στο ερέθισμα, να είναι αποδεκτός από όλη την ομάδα, να αντέχει στην πίεση, να είναι οργανωτικός και να είναι συνεργάσιμος
- Ο προπονητής πρέπει να συνεργάζεται με τον πασαδόρο του κατά τη διάρκεια του αγώνα, διότι ο προπονητής κατευθύνει τον αγώνα από τον πάγκο του ενώ ο πασαδόρος κατευθύνει την ομάδα μέσα στον αγώνα

Ο ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΜΠΛΟΚΕΡ

- Ο κεντρικός μπλοκέρ είναι ο γρήγορος επιθετικός που χαρακτηρίζεται από την αντοχή του στα άλματα και από το ύψος του αφού πρέπει να είναι ο ψηλότερος παίκτης της ομάδας
- Κύρια ευθύνη του κεντρικού μπλοκέρ είναι στην άμυνα το μπλοκ, ενώ στην επίθεση οι επιθέσεις 1ου χρόνου από το κέντρο του φιλέ

Ο ΑΚΡΑΙΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ (ΑΣΣΟΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ)

- Ο ακραίος επιθετικός παίζει στο αριστερό άκρο του φιλέ έχει πολύ καλό άλμα, ποικιλία στα επιθετικά χτυπήματα και μεγάλη αποτελεσματικότητα στην επίθεση
- Ο ακραίος επιθετικός αντιμετωπίζει συνήθως το διπλό μπλοκ του αντιπάλου και πρέπει να έχει καλό προσανατολισμό και αντίληψη του χώρου

Ο ΔΙΑΓΩΝΙΟΣ ΠΑΙΚΤΗΣ

- Στο σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 4:2 ο διαγώνιος παίκτης είναι ο δευτερεύων επιθετικός που μπορεί να βοηθήσει τον πασαδόρο στην πάσα ή που παίρνει τις μπάλες που δεν μπορούν να κατευθυνθούν στον ακραίο επιθετικό
- Στο σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 5:1 ο διαγώνιος του πασαδόρου είναι ο καλύτερος επιθετικός της ομάδας που επιτίθεται αποτελεσματικά τόσο από την επιθετική, όσο και από την αμυντική ζώνη

Ο ΛΙΜΠΕΡΟ

- Ο λίμπερο είναι ο παίκτης με άριστες ικανότητες στην υποδοχή και στην άμυνα της μπάλας
- Μπαίνει στο παιχνίδι αντικαθιστώντας στην αμυντική ζώνη κυρίως τους κεντρικούς μπλοκέρ
- Ο λίμπερο είναι ο κύριος υπεύθυνος για την αμυντική διάταξη της ομάδας
- Ο λίμπερο μεταφέρει συνήθως τις οδηγίες του προπονητή στους παίκτες της ομάδας του

ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ 6:0

- Είναι το σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού που χρησιμοποιείται κατά την εκμάθηση του αθλήματος σε αρχάριους
- Σε αυτό το σύστημα δεν υπάρχει εξειδίκευση των παικτών
- Όλοι οι παίκτες είναι επιθετικοί. Πάσα κάνει ο παίκτης που βρίσκεται στη θέση 2 ή 3 του γηπέδου
- Δεν υπάρχει επιθετική κάλυψη ή μπλοκ αφού οι δυνατότητες των παικτών που χρησιμοποιούν αυτό το σύστημα (αρχάριοι) δεν επιτρέπουν τέτοιες ενέργειες
- Η υποδοχή της μπάλας γίνεται σε σχηματισμό W και είναι πενταμελής

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ 4:2

- Το σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 4:2 χρησιμοποιείται από προχωρημένους αρχαρίους
- Χαρακτηρίζεται από την χρησιμοποίηση 2 πασαδόρων που βρίσκονται διαγώνια μεταξύ τους στο γήπεδο. Οι υπόλοιποι παίκτες είναι επιθετικοί χωρίς συγκεκριμένη ειδίκευση
- Ο πασαδόρος παίζει στην θέση 3 του γηπέδου
- Η υποδοχή του σερβίς γίνεται σε σχηματισμό W ή U και είναι πενταμελής

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ 2:2:2

- Το σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 2:2:2 είναι η εξελιγμένη μορφή του συστήματος 4:2
- Περιλαμβάνει 2 πασαδόρους, 2 ακραίους επιθετικούς και 2 κεντρικούς μπλοκέρ
- Ο πασαδόρος παίζει στη θέση 2 του γηπέδου όταν είναι μπροστά και στη θέση 1 όταν είναι πίσω
- Στην άμυνα χρησιμοποιείται το αμυντικό σύστημα με το 6 πίσω, ενώ υπάρχει και επιθετική κάλυψη (ντουμπλάζ) του παίκτη που καρφώνει
- Η υποδοχή του σερβίς γίνεται σε σχηματισμό W ή U και είναι πενταμελής ή τετραμελής

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ 5:1

- Το σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 5:1 χρησιμοποιείται παγκοσμίως από όλες τις ομάδες υψηλής κατηγορίας
- Υπάρχει ένας πασαδόρος, 2 ακραίοι επιθετικοί, 2 κεντρικοί μπλοκέρ και 1 διαγώνιος που ως βασική λειτουργία έχει την εκτέλεση επίθεσης από όλες τις ζώνες του γηπέδου
- Ο πασαδόρος όταν βρίσκεται στην αμυντική ζώνη κάνει διείσδυση στην επιθετική ζώνη για να κάνει πάσα και μετά επιστρέφει στην θέση του
- Η ομάδα χρησιμοποιεί την επιθετική κάλυψη (ντουμπλάζ) και η υποδοχή του σερβίς γίνεται σε σχηματισμό W ή U πενταμελής, τετραμελής ή σε μια ευθεία με 3 παίκτες

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Η υποδοχή της μπάλας στο σερβίς σε επίπεδο αρχαρίων γίνεται:
α) σε σχήμα W και U β) σε τρίγωνο
γ) σε μια ευθεία δ) ισχύουν όλα τα παραπάνω
- Σε μια ομάδα έχετε 6 επιθετικούς παίκτες. Ποιο από τα παρακάτω συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού μπορείτε να εφαρμόσετε:
α) **6:0** β) 4:2 γ) 2:2:2 δ) 5:1
- Στη σύνθεση 2:2:2 έχουμε:
α) 2 επιθετικούς, 2 λίμπερο, 2 πασαδόρους
β) 2 αμυντικούς, 2 επιθετικούς, 2 πασαδόρους
γ) **2 επιθετικούς, 2 πασαδόρους, 2 μπλοκέρ**
δ) 2 επιθετικούς, 2 πασαδόρους, 2 πολυσύνθετους

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Η υποδοχή της μπάλας στο σερβίς σε επίπεδο αρχαρίων γίνεται:
 - α) σε σχήμα **W** και **U**
- Σε μια ομάδα έχετε 6 επιθετικούς παίκτες. Ποιο από τα παρακάτω συστήματα σύνθεσης και παιχνιδιού μπορείτε να εφαρμόσετε:
 - α) **6:0**
- Στη σύνθεση 2:2:2 έχουμε:
 - γ) **2 επιθετικούς, 2 πασαδόρους, 2 μπλοκέρ**

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- 1. Σχολιάστε τις διαφορές των συστημάτων παιχνιδιού στο βόλει.
- 2. Συζητήστε τη σημερινή μορφή των συστημάτων του βόλει και αναπτύξτε παραδείγματα, ιδέες, προτάσεις που θα μπορούσαν να εφαρμοσθούν το σχολείο ώστε να γίνει ελκυστικότερο για τα παιδιά το άθλημα του βόλει

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ζέτου, Ε., Χαριτωνίδης, Κ. (2001). Η διδασκαλία της Πετοσφαίρισης. Τόμος I University Studio press.
- Ζέτου, Ε., Χαριτωνίδης, Κ. (2002). Η διδασκαλία της Πετοσφαίρισης. Τόμος II University Studio press.
- Papageorgiou, A., Spitzley, W. (1994). Handbuch fuer Volleyball.
- Πατσιαούρας Α. (2006). Πετοσφαίριση. Θεωρία, τεχνική, μεθοδολογία, ειδική διδακτική & κανονισμοί. ΑΣΕΠ, κλάδος Φυσικής Αγωγής. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη.