

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

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΜ: 305

ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ

ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ

- Οι κανονισμοί του παιχνιδιού επιτρέπουν μια μεγάλη ποικιλία σχεδιασμών στην υποδοχή του σερβίς
- Σε επίπεδο προχωρημένων και στο βόλεϊ σε υψηλό επίπεδο υπάρχει ένας πασαδόρος που μένει εκτός υποδοχής με αποτέλεσμα να μοιράζονται την υποδοχή στο γήπεδο οι υπόλοιποι 5 παίκτες
- Σε αρχικά στάδια οι 5 αυτοί παίκτες είναι τοποθετημένοι ώστε να μπορεί ο καθένας τους να υποδεχθεί το σερβίς

ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ

- Σε ομάδες υψηλού επιπέδου στον σχηματισμό υποδοχής συμμετέχουν 4 ή 3 παίκτες που καλύπτουν την περιοχή στην οποία προτιμά η αντίπαλη ομάδα να κατευθύνει τα σερβίς της
- Όλοι οι σχηματισμοί υποδοχής της μπάλας μπορούν να προσαρμοσθούν ανάλογα με το επίπεδο της ομάδας, αλλά και το σερβίς του αντιπάλου
- Έτσι αν η ομάδα εκτελεί ένα εύκολο σερβίς στο σχηματισμό θα λάβουν μέρος 3 άτομα, αντίθετα στο επιθετικό σερβίς είναι απαραίτητη η συμμετοχή 4 ατόμων για την υποδοχή του

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ

- Οι προπονητές όταν αναρωτιούνται ποιος σχηματισμός υποδοχής είναι ο καλύτερος για την ομάδα τους θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους τα παρακάτω:
 - α) ο σχηματισμός θα πρέπει να μεγιστοποιεί τη δυνατότητα της ομάδας τους για την υποδοχή του αντιπάλου σερβίς
 - β) ο σχηματισμός θα πρέπει να επιτρέπει την μεταφορά θέσεων για μια πιο αποτελεσματική επίθεση και
 - γ) ο προπονητής θα πρέπει να γνωρίζει καλά τις δυνατότητες μεταβίβασης της μπάλας των παικτών του στον πασαδόρο και να τους τοποθετεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να εκμεταλλεύεται τις ικανότητές τους για επίθεση

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ

- Οι παίκτες μέσα στο παιχνίδι θα πρέπει να παίρνουν γρήγορα τις αρχικές τους θέσεις στον σχηματισμό υποδοχής πριν το σερβίς του αντιπάλου
- Η γνώση των αρχικών θέσεων στο σχηματισμό υποδοχής του σερβίς γίνεται με τον:
 - α) κάθε παίκτη να ελέγχει την θέση του ανάλογα με τους συμπαίκτες του και τον σχηματισμό υποδοχής που χρησιμοποιεί η ομάδα του,
 - β) τον πασαδόρο που συνεννοείται με τους επιθετικούς για το σύστημα επίθεσης που θα χρησιμοποιήσουν και
 - γ) την νοητική προετοιμασία για την υποδοχή του σερβίς που αρχίζει πριν ο αντίπαλος παίκτης σερβίρει

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ

- Οι παίκτες δεν πρέπει να παίρνουν νωρίς την θέση ετοιμότητας στον σχηματισμό υποδοχής για να αποφύγουν την σωματική και πνευματική ένταση
- Οι παίκτες πρέπει να παίρνουν τη θέση τους στο σχηματισμό υποδοχής με τέτοιο τρόπο ώστε να έχουν:
 - α) αρκετό χρόνο προσαρμογής των ματιών στην απόσταση,
 - β) να βλέπουν καθαρά τον παίκτη που θα σερβίρει και
 - γ) να υπολογίσουν και να προβλέψουν κατάλληλα την τροχιά και την ταχύτητα της μπάλας

Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ W

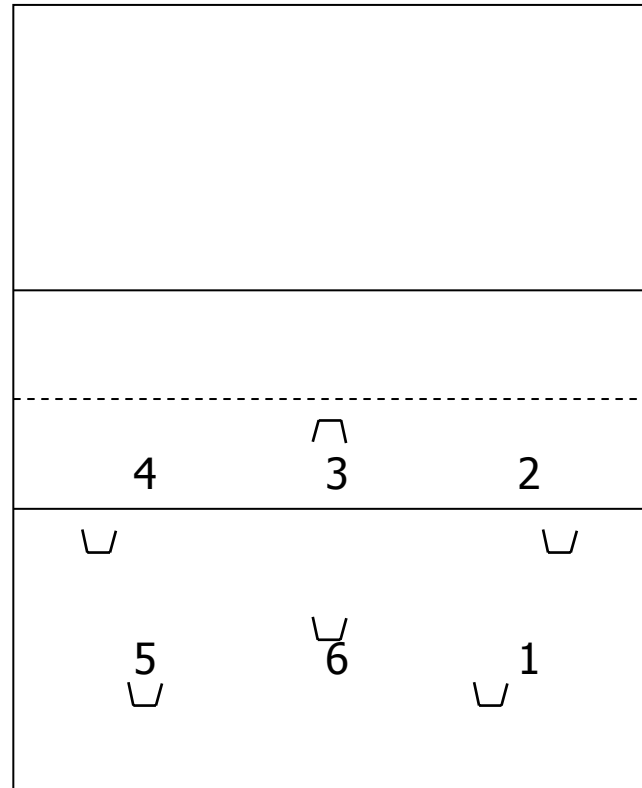
- Στο σχηματισμό υποδοχής W και οι 5 παίκτες της ομάδας εκτός του πασαδόρου είναι οι πιθανοί υποδοχείς
- Ο σχηματισμός υποδοχής W είναι ο πιο διαδεδομένος τρόπος υποδοχής του σερβίς σε ομάδες αρχαρίων και προχωρημένων
- Ο σχηματισμός υποδοχής W είναι ο πιο αποτελεσματικός γιατί:
 - α) προσαρμόζεται εύκολα μέσα το γήπεδο,
 - β) καλύπτει ικανοποιητικά μεγάλο μέρος του γηπέδου,
 - γ) είναι εύκολος στην εκμάθησή του και
 - δ) οι παίκτες μπορούν εύκολα να επιτεθούν από οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου

Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ W

- Ο σχηματισμός υποδοχής W προϋποθέτει ότι όλοι οι παίκτες είναι καλοί υποδοχείς
- Το μειονέκτημα του συγκεκριμένου συστήματος υποδοχής είναι ότι απαιτείται η άριστη συνεργασία των παικτών μεταξύ τους, ενώ παράλληλα υπάρχουν πολλές αμφισβητούμενες περιοχές υποδοχής του σερβίς μέσα στο γήπεδο
- Για να μην υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ των παικτών στο σχηματισμό υποδοχής W κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού πρέπει να καθοριστούν ακριβώς οι περιοχές ευθύνης του κάθε παίκτη μέσα στο γήπεδο

Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ W

- Στο παρακάτω σχήμα παρουσιάζεται το σύστημα ομαδικής υποδοχής W με 5 παίκτες, αφού ο πασαδόρος κρύβεται μπροστά στον φιλέ (θέση 3), ώστε να μην συμμετάσχει στην υποδοχή και να μπορέσει να κάνει πάσα προς τους επιθετικούς παίκτες



Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ W

- Ο σχηματισμός υποδοχής W τροποποιείται ανάλογα με τις περιστάσεις με σκοπό:
 - α) να διευκολυνθεί ο πασαδόρος στη διείσδυσή του στην μπροστινή ζώνη,
 - β) να ελευθερωθεί ένας συγκεκριμένος παίκτης από την υποδοχή, ώστε να διευκολυνθεί σε μια γρήγορη επίθεση,
 - γ) να τοποθετηθεί ο καλύτερος υποδοχέας της ομάδας σε μια συγκεκριμένη περιοχή του γηπέδου ώστε να αποκρούσει περισσότερα σερβίς σε σχέση με τους συμπαίκτες του και
 - δ) να μετακινείται ο σχηματισμός των παικτών του γηπέδου ανάλογα με το εκτελούμενο σερβίς του αντιπάλου προς τα επάνω ή προς τα πίσω
- Σε όλες τις θέσεις οι παίκτες που υποδέχονται την μπάλα έχουν μέτωπο στον αντίπαλο παίκτη που σερβίρει

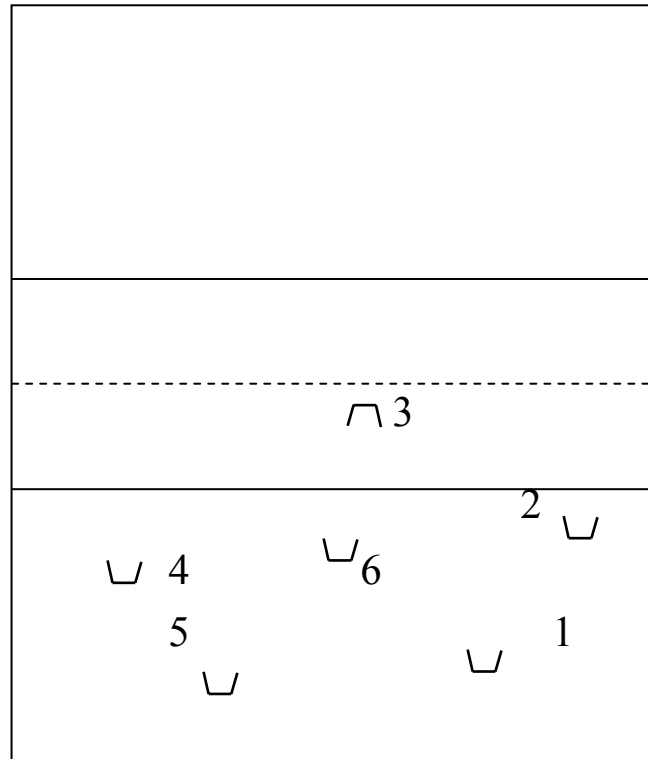
Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ W

- Πολλοί προπονητές υποστηρίζουν ότι οι παίκτες που παίζουν στην δεξιά πλευρά του γηπέδου πρέπει να έχουν το δεξί τους πόδι μπροστά, ενώ οι παίκτες που παίζουν στην αριστερή πλευρά του γηπέδου πρέπει να έχουν το αριστερό τους πόδι εμπρός
- Μια εναλλακτική λύση είναι να έχουν όλοι οι παίκτες το δεξί τους πόδι μπροστά διότι:
 - α) έχουν καλύτερη μετακίνηση προς τη μπάλα,
 - β) έχουν καλύτερη οπτική γωνία προς τον αντίπαλο παίκτη που σερβίρει
 - γ) υπάρχει μεγαλύτερη κινητικότητα της άρθρωσης του ώμου όταν αποκρούει τη μπάλα ο παίκτης από αριστερά προς τα δεξιά

Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ W

- Η εναλλακτική λύση που προαναφέρθηκε οδηγεί σε ένα πλάγιο σχηματισμό W με τον πασαδόρο στην θέση 3

-
-
-
-



ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΥΘΥΝΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ ΥΠΟΔΟΧΗΣ W

- Κάθε παίκτης είναι υπεύθυνος για την περιοχή του
- Οι τρεις μπροστινοί παίκτες είναι υπεύθυνοι για τα σερβίς που έρχονται πάνω τους, μπροστά τους και κοντά τους από την δεξιά ή αριστερή πλευρά
- Οι πίσω παίκτες είναι συνήθως οι βασικοί υποδοχείς της ομάδας
- Ο πίσω αριστερά παίκτης καλύπτει την αριστερή πίσω γωνία του γηπέδου τα σερβίς που έρχονται δίπλα του δεξιά και αριστερά του καθώς και αυτά που έρχονται πάνω από τα κεφάλια των μπροστινών του
- Ο πίσω δεξιά παίκτης καλύπτει την πίσω δεξιά πλευρά του γηπέδου καθώς και τα σερβίς πάνω από το κεφάλι του κεντρικού παίκτη

Η ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΣΤΟ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ W

- Η υποδοχή του σερβίς είναι αποτέλεσμα της αρμονικής συνεργασίας των παικτών μεταξύ τους
- Όλοι οι παίκτες πρέπει να διατηρούν την επαφή με την μπάλα από την στιγμή που θα φύγει από τον αντίπαλο παίκτη μέχρι και την στιγμή που ο πασαδόρος θα κάνει την πάσα σε κάποιον επιθετικό
- Η οπτική επαφή της τροχιάς της μπάλας είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της κατεύθυνσής της για μια επιτυχημένη υποδοχή της μπάλας

Η ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ W

- Πολλές φορές ένας παίκτης ή ο πασαδόρος βρίσκονται στην πορεία της μπάλας κατά την υποδοχή της
- Ο παίκτης τότε πρέπει γρήγορα να μετακινηθεί δεξιά ή αριστερά από την μπάλα χωρίς ταυτόχρονα να χάσει την οπτική του επαφή με την μπάλα
- Οι παίκτες πρέπει να μάθουν να φωνάζουν "εγώ" όταν υποδέχονται την μπάλα ώστε να ξεκαθαρίσουν στους συμπαίκτες τους την πρόθεσή τους
- Οι δύο παίκτες που βρίσκονται προς την τελική γραμμή του γηπέδου είναι υπεύθυνοι αν η μπάλα είναι μέσα ή έξω

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΣΕ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ W

- Στην μεθοδολογία εξάσκησης της ομαδικής υποδοχής της μπάλας χρησιμοποιούνται ομαδικές ασκήσεις με συμμετοχή όλων των παικτών της ομάδας
- Οι παίκτες σε δύο ομάδες των 6 ατόμων. Ο προπονητής πετάει την μπάλα σε διάφορες κατευθύνσεις και ο παίκτης φωνάζοντας "εγώ" υποδέχεται την μπάλα στέλνοντας την στον πασαδόρο (θέση 2-3) που την πιάνει

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΣΕ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ W

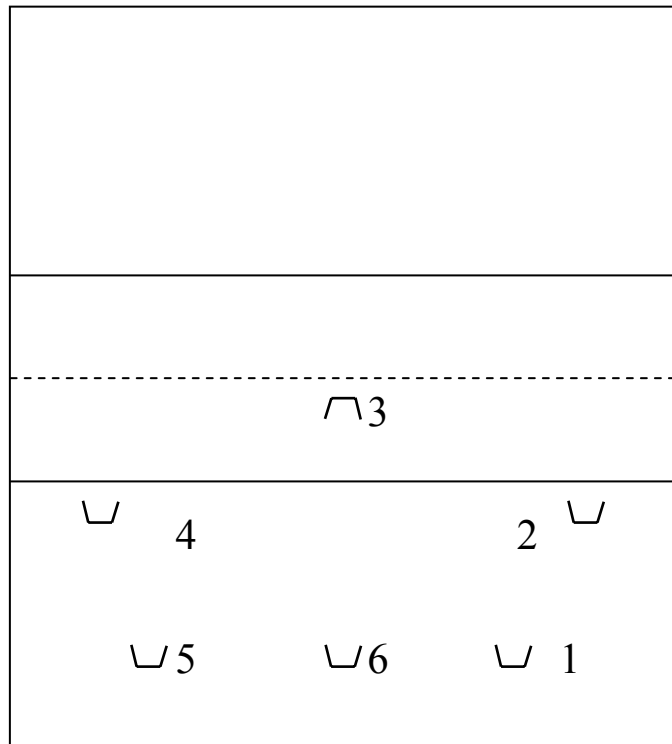
- Οι παίκτες σε δύο ομάδες των 6 ατόμων. Η μια ομάδα σερβίρει σε διάφορες κατευθύνσεις στο αντίπαλο γήπεδο και ο παίκτης φωνάζοντας "εγώ" υποδέχεται την μπάλα στέλνοντας την στον πασαδόρο (θέση 2-3) που την πιάνει
- Η ίδια άσκηση εκτελείται μόνο που οι παίκτες που σερβίρουν κατευθύνουν την μπάλα στην πίσω ζώνη του αντιπάλου γηπέδου
- Μετά από μερικές επαναλήψεις οι ομάδες αλλάζουν ρόλους

Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ U

- Πολλές φορές ο αντίπαλος παίκτης χρησιμοποιεί είτε ένα δυνατό σερβίς τένις είτε ένα δυνατό κυματιστό σερβίς που πηγαίνει κυρίως στην πίσω ζώνη του γηπέδου
- Η απάντηση της ομάδας στα ισχυρά σερβίς του αντιπάλου είναι η μετατροπή του σχηματισμού υποδοχής από W σε U
- Η μετατροπή γίνεται αν ο παίκτης της θέσης No. 6 πάει προς τα πίσω και δίπλα από τους παίκτες των θέσεων 1 και 5
- Με αυτό τον τρόπο υπάρχουν πλέον 3 παίκτες στην πίσω ζώνη του γηπέδου που καλύπτουν ικανοποιητικά τον χώρο

Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ U

- Στο παρακάτω σχήμα παρουσιάζεται το σύστημα ομαδικής υποδοχής U με 5 παίκτες, αφού ο πασαδόρος κρύβεται μπροστά στον φιλέ (θέση 3), ώστε να μην συμμετάσχει στην υποδοχή και να μπορέσει να κάνει πάσα προς τους επιθετικούς παίκτες





Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΣΕ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ U

- Η διδασκαλία της ομαδικής υποδοχής σε σχηματισμό U θα πρέπει να γίνεται παράλληλα με την διδασκαλία του σχηματισμού υποδοχής W, ώστε οι παίκτες να μπορέσουν να αντιληφθούν τις αλλαγές στις θέσεις υποδοχής
- Οι ασκήσεις που χρησιμοποιούνται είναι οι ίδιες όπως και προηγουμένως στο σχηματισμό υποδοχής, μόνο που τώρα δίνεται έμφαση στην υποδοχή των ισχυρών σερβίς που καταλήγουν στο πίσω μέρος του γηπέδου
- Ο προπονητής δίνοντας τις κατάλληλες οδηγίες στους παίκτες του τους καθοδηγεί στην αλλαγή των θέσεων ανάλογα με τον σχηματισμό υποδοχής που επιβάλλεται κάθε φορά να χρησιμοποιηθεί εξαιτίας του σερβίς του αντιπάλου

ΣΤΟΧΟΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ

- Ο στόχος των ασκήσεων που χρησιμοποιούνται για την υποδοχή του σερβίς, τόσο στο σχηματισμό W, όσο και στο σχηματισμό U είναι:
 - α) να γνωρίσουν οι παίκτες την θέση τους για την υποδοχή σε κάθε περιστροφή,
 - β) να αναλάβουν πρωτοβουλία και την ευθύνη της υποδοχής του σερβίς φωνάζοντας "εγώ",
 - γ) να κατευθύνουν την μπάλα σε συγκεκριμένο χώρο που βρίσκεται ο πασαδόρος και
 - δ) να μάθουν να οργανώνουν την επίθεση της ομάδας μετά την υποδοχή του σερβίς

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΤΟΥΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥΣ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ

- Ποιο από τα παρακάτω σχήματα χρησιμοποιείται στο σχηματισμό υποδοχής:
α)  β)  γ) W δ) όλα τα παραπάνω
- Ο σχηματισμός υποδοχής U χρησιμοποιείται γιατί:
α) επιβάλλεται από τους διαιτητές β) παίζουν όλοι οι παίκτες
γ) ο αντίπαλος κάνει δυνατά σερβίς δ) όλα τα παραπάνω
- Ο στόχος των ασκήσεων που χρησιμοποιούνται για την υποδοχή του σερβίς, τόσο στο σχηματισμό W, όσο και στο σχηματισμό U είναι:
α) να μάθουν να παίζουν βόλεϊ
β) να μάθουν τη θέση του πασαδόρου
γ) να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να λένε "εγώ" στην υποδοχή
δ) όλα τα παραπάνω

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Ποιο από τα παρακάτω σχήματα χρησιμοποιείται στο σχηματισμό υποδοχής:
γ) W
- Ο σχηματισμός υποδοχής U χρησιμοποιείται γιατί:
γ) ο αντίπαλος κάνει δυνατά σερβίς
- Ο στόχος των ασκήσεων που χρησιμοποιούνται για την υποδοχή του σερβίς, τόσο στο σχηματισμό W, όσο και στο σχηματισμό U είναι:
γ) να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να λένε "εγώ" στην υποδοχή

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- 1. Σχολιάστε τις μορφές ομαδικής υποδοχής του σερβίς για αρχάριους και προχωρημένους στο βόλεϊ.
- 2. Συζητήστε τις διαφορές, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των σχηματισμών υποδοχής W και U στο βόλεϊ και αναπτύξτε παραδείγματα, ιδέες, προτάσεις που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στην μεθοδολογία διδασκαλίας των σχηματισμών υποδοχής της μπάλας

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 , Α., Spitzley, W. (1994). Handbuch fuer Volleyball.
- Πατσιαούρας Α. (2006). Πετοσφαίριση. Θεωρία, τεχνική, μεθοδολογία, ειδική διδακτική & κανονισμοί. ΑΣΕΠ, κλάδος Φυσικής Αγωγής. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, Θεσσαλονίκη.