
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	17
Χρονολογική ανασκόπηση	17
Η Ιστορία της πετοσφαιρίσης στην Ελλάδα	21
Βιβλιογραφία	22
ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	23
Το γήπεδο	23
Το δίκτυο	24
Οι αντένες	24
Οι στυλοβάτες	25
Η μπάλα	25
Σύνθεση ομάδας-θέσεις	25
Νικητής του αγώνα	27
Βιβλιογραφία	27
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΜΒΟΛΩΝ	28
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ	29

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΚΥΡΙΑ ΜΕΡΗ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ	31
Βιβλιογραφία	32
ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ...	33
Βιβλιογραφία	34

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	35
Στάσεις του παίκτη	35
Βασική στάση	35
Υψηλή στάση	35
Μεσαία στάση	35
Χαμηλή στάση	36
Στάση αφετηρίας	36
Μετακινήσεις του παίκτη	37
Είδη μετακινήσεων ανάλογα με την ενέργεια του παίκτη	37
Η ισορροπία του σώματος πριν από την μετακίνηση	39
Το τελευταίο βήμα πριν από την ολοκλήρωση της μετακίνησης	39
Ο ρόλος της μετωπικότητας στην πετοσφαίριση	40
Βιβλιογραφία	41
Η ΠΑΣΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ	42
Γενικά	42
Είδη πάσας ανάλογα με	42
Ανάλυση της τροχιάς της μπάλας σε μία πάσα μεταβίβασης	43
Περιγραφή της κίνησης	44
Πριν από την επαφή με την μπάλα	44
Επαφή με την μπάλα	45
Μετά από την επαφή με την μπάλα	45
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	46
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ	47
Περιγραφή της τεχνικής	47
Πριν από την επαφή με την μπάλα	47
Επαφή με την μπάλα	47
Μετά από την επαφή με την μπάλα	47
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ	48
Περιγραφή της τεχνικής	49
Πριν από την επαφή με την μπάλα	49
Επαφή με την μπάλα	49
Μετά από την επαφή με την μπάλα	49
ΠΑΣΑ ΜΕ ΑΛΜΑ	51
Γενικά	51
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	52

ΠΛΑΓΙΑ ΠΑΣΑ	52
Γενικά	52
Περιγραφή της τεχνικής	52
Πριν από την επαφή με την μπάλα	52
Επαφή με την μπάλα	53
Μετά από την επαφή	53
Συμβουλές για την ατομική τακτική του παίκτη που ΥΨΩΝΕΙ για καρφί (πασαδόρος).	53
Βιβλιογραφία	54
Η ΜΑΝΣΕΤΑ	55
Γενικά	55
ΜΑΝΣΕΤΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ	55
Περιγραφή της τεχνικής	55
Πριν από την επαφή με την μπάλα	55
Επαφή με την μπάλα	55
Μετά από την επαφή με την μπάλα	56
ΜΑΝΣΕΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	57
Υποδοχή με μανσέτα ενός κυματιστού σερβίς	57
Περιγραφή της τεχνικής	57
Πριν από την επαφή με την μπάλα	57
Επαφή με την μπάλα	58
Μετά από την επαφή με την μπάλα	59
Υποδοχή με μανσέτα ενός περιστρεφόμενου σερβίς	59
Περιγραφή της τεχνικής	59
Πριν από την επαφή με την μπάλα	59
Επαφή με την μπάλα	61
Μετά από την επαφή με την μπάλα	61
Συμβουλές για την ατομική τακτική του παίκτη στην υποδοχή του σερβίς	62
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	63
ΜΑΝΣΕΤΑ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ	63
Περιγραφή της τεχνικής	65
Πριν από την επαφή με την μπάλα	65
Επαφή με την μπάλα	66
Μετά από την επαφή με την μπάλα	66
Συμβουλές για την ατομική τακτική του αμυνόμενου	66
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	67
Βιβλιογραφία	68

ΣΕΡΒΙΣ	69
Γενικά	69
Είδη σερβίς	69
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΜΕΤΩΠΙΚΟ	70
Περιγραφή της τεχνικής	70
Πριν από την επαφή με την μπάλα	70
Η επαφή με την μπάλα	72
Μετά από το χτύπημα της μπάλας	72
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ	73
Συμπεριφορά της μπάλας ανάλογα με το χτύπημα	73
Μπάλα που δεν περιστρέφεται	73
Μπάλα που περιστρέφεται	75
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ ..	77
Περιγραφή της τεχνικής	77
Πριν από το παίξιμο με την μπάλα	77
Η επαφή με την μπάλα	77
Μετά από το χτύπημα της μπάλας	78
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΜΕ ΑΛΜΑ	79
Γενικά	79
Πλεονεκτήματα του σερβίς με άλμα	79
Μειονεκτήματα του σερβίς με άλμα	81
Περιγραφή της τεχνικής	81
Πριν από την επαφή με την μπάλα	81
Η επαφή με την μπάλα χτύπημα	82
Μετά από το χτύπημα της μπάλας	82
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟ (ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ)	83
Περιγραφή της τεχνικής	83
Πριν από το παίξιμο με την μπάλα	83
Η επαφή με την μπάλα	83
Μετά από το χτύπημα της μπάλας	85
ΣΕΡΒΙΣ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟ ΜΕ ΑΛΜΑ	85
Γενικά	85
Συμβουλές για την ατομική τακτική του παίκτη στο σερβίς ..	85
Βιβλιογραφία	87

ΚΑΡΦΙ	88
Γενικά	88
Είδη καρφιού	88
ΚΑΡΦΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ	90
Περιγραφή της τεχνικής	90
Πριν από το παίξιμο με την μπάλα	90
Φορά και πάτημα πριν από το άλμα	90
Η επαφή με την μπάλα	91
Άλμα και χτύπημα της μπάλας	91
Μετά από το χτύπημα της μπάλας	92
Συμβουλές για την ατομική τακτική του επιθετικού	94
ΚΑΡΦΙΑ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ	96
ΚΑΡΦΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ	100
ΠΛΑΣΣΕ	101
Βιβλιογραφία	102
ΜΠΛΟΚ	103
Γενικά	103
Είδη μπλοκ	104
Προετοιμασία για μπλοκ	104
Βασική σκέψη για τη δημιουργία του μπλοκ	106
ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΠΛΟΚ	107
Γενικά	107
Περιγραφή της τεχνικής	107
Πριν από την επαφή με την μπάλα	107
Βασική θέση στο χώρο	107
Μετακίνηση	107
Βασική στάση του σώματος	109
Επαφή με την μπάλα	109
Μετά από την επαφή με την μπάλα	111
ΔΙΠΛΟ ΜΠΛΟΚ	112
Γενικά	112
ΤΡΙΠΛΟ ΜΠΛΟΚ	114
Γενικά	114
Συμβουλές για την ατομική τακτική του μπλοκέρ	116
Βιβλιογραφία	117

ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΑΝΑΓΚΗΣ	118
Γενικά	118
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ	118
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕ ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	118
Περιγραφή της τεχνικής	119
Πριν από την επαφή με την μπάλα	119
Επαφή με την μπάλα	120
Μετά από την επαφή με την μπάλα	120
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ	120
Περιγραφή της τεχνικής	121
Πριν από την επαφή με την μπάλα	121
Επαφή με την μπάλα	123
Μετά από την επαφή με την μπάλα	123
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ.	123
ΠΑΙΞΙΜΟ ΜΕ ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΑ	123
Περιγραφή της τεχνικής	123
Πριν από την επαφή με την μπάλα	123
Επαφή με την μπάλα	125
Μετά από την επαφή με την μπάλα	125
ΠΑΙΞΙΜΟ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ	125
Περιγραφή της τεχνικής	125
Πριν από την επαφή με την μπάλα	125
Επαφή με την μπάλα	125
Μετά από την επαφή με την μπάλα	125
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΛΑΓΙΑ	125
Περιγραφή της τεχνικής	126
Πριν από την επαφή με την μπάλα	126
Επαφή με την μπάλα	127
Μετά από την επαφή με την μπάλα	127
ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ ΤΟΜΑΧΩΚ (ΤΟΜΑΗΑΥΚ)	127
Περιγραφή της τεχνικής	127
Πριν από την επαφή με την μπάλα	127
Επαφή με την μπάλα	128
Μετά από την επαφή με την μπάλα	129

ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ ΜΕ ΓΡΟΘΙΕΣ	129
Περιγραφή της τεχνικής	129
Πριν από την επαφή με την μπάλα	129
Η επαφή με την μπάλα	129
Μετά από την επαφή με την μπάλα	129
ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΜΕ ΓΡΟΘΙΑ	129
ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΙ	130
Βιβλιογραφία	130

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	131
ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΠΛΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	134
Βιβλιογραφία	138
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ	139
Η ισορροπία του δυναμικού της ομάδας	140
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	140
Η σύνθεση της ομάδας 6:6	141
Η σύνθεση της ομάδας 3:3	143
Βιβλιογραφία	144
Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ	145
Η παράταξη υποδοχής	146
Γενικά	148
Η οργάνωση της επίθεσης	149
Η επιθετική κάλυψη	152
Βιβλιογραφία	155
Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ	157
Η κατεύθυνση του σερβίς	158
Ο αμυντικός σχεδιασμός	161
Η άμυνα από "ελεύθερη μπαλιά"	162
Η άμυνα χωρίς μπλοκ	164
Η άμυνα με ατομικό μπλοκ	165
Α. Το μπλοκ	165
Β. Η αμυντική κάλυψη του μπλοκ	166

Γ. Η άμυνα του εδάφους	167
Η άμυνα με ατομικό μπλοκ και το 6 μπροστά	168
Επίθεση του αντίπαλου από την άκρη του διχτυού.	168
Επίθεση του αντίπαλου από τη μέση του διχτυού.	169
Πλεονεκτήματα - μειονεκτήματα	169
Η άμυνα με ατομικό μπλοκ και το 6 πίσω	170
Επίθεση του αντίπαλου από την άκρη του διχτυού.	171
Επίθεση του αντίπαλου από τη μέση του διχτυού.	171
Πλεονεκτήματα - μειονεκτήματα	172
Η οργάνωση της αντεπίθεσης	173
Βιβλιογραφία	174
ΣΥΝΘΕΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ	175
ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ 4:2 (χωρίς διείσδυση του πασαδόρου)	176
Η ισορροπία του δυναμικού της ομάδας	176
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	176
Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ	177
Η φάση της υποδοχής	177
Η οργάνωση της επίθεσης	179
Η επιθετική κάλυψη	180
Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ	181
Η κατεύθυνση του σερβίς	181
Οι εσωτερικές αλλαγές θέσεων	182
Άμυνα χωρίς μπλοκ	183
Βασικοί κανόνες για τον ομαδικό σχεδιασμό της άμυνας	183
Για τους παίκτες της πίσω ζώνης	184
Για τους παίκτες της μπροστινής γραμμής	184
Η άμυνα με ατομικό μπλοκ από τα άκρα του διχτυού	185
Η άμυνα με ατομικό μπλοκ στη μέση του διχτυού	185
Η άμυνα με διπλό μπλοκ στα άκρα	186
Η άμυνα με διπλό μπλοκ στη μέση του διχτυού	186
Άμυνα με τριπλό μπλοκ	187
Η οργάνωση της αντεπίθεσης	188
Πλεονεκτήματα - μειονεκτήματα	189
Βιβλιογραφία	189
ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ 4:2 (με διείσδυση του πασαδόρου)	190
Τι είναι η διείσδυση	190
Η ισορροπία του δυναμικού της ομάδας	190
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	191

Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ	192
Η παράταξη της υποδοχής	192
Ο ρόλος του "Libero" παίκτη.	194
Η οργάνωση της επίθεσης.	194
Επίθεση 1ου χρόνου ή ρυθμός για επίθεση 1ου χρόνου ..	195
Επίθεση 2ου χρόνου ή ρυθμός για επίθεση 2ου χρόνου ...	196
Επίθεση 3ου χρόνου ή ρυθμός για επίθεση 3ου χρόνου ..	197
Η συνεννόηση των επιθετικών με τον πασαδόρο	197
Η συνεννόηση του πασαδόρου με τους επιθετικούς παίκτες του 1ου χρόνου.	199
Η επιθετική κάλυψη	200
 Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ	200
Η κατεύθυνση του σερβίς	200
Οι εσωτερικές αλλαγές των θέσεων	201
Ο σχηματισμός του μπλοκ	202
Μπλοκ "Παίκτης με Παίκτη".	202
Μπλοκ "Βλέπω και Αντιδρώ"	202
Ο σχηματισμός της άμυνας εδάφους	202
Η μετάβαση στην αντεπίθεση. Βασικοί κανόνες	203
Πλεονεκτήματα - μειονεκτήματα	204
Βιβλιογραφία	204
 ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ 5:1	205
Ποιοί παίκτες απαρτίζουν την ομάδα.	205
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	206
 Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ	207
Η παράταξη της υποδοχής	207
Η οργάνωση της επίθεσης	210
Επιθετικοί συνδυασμοί	211
Πως πρέπει να ενεργεί ο Πασαδόρος	211
Πως πρέπει να ενεργεί ο Κεντρικός παίκτης στα επιθετικά του καθήκοντα στην μπροστινή ζώνη.	213
Πως πρέπει να ενεργεί ο Ακραίος παίκτης στα επιθετικά του καθήκοντα στην μπροστινή ζώνη.	213
Πως πρέπει να ενεργεί ο Διαγώνιος παίκτης στα επιθετικά του καθήκοντα από την πίσω ζώνη	214
Πως πρέπει να ενεργεί ο Διαγώνιος παίκτης στα επιθετικά του καθήκοντα από την μπροστινή ζώνη ..	214
Η επιθετική κάλυψη	215

Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ	216
Η κατεύθυνση του σερβίς	216
Ο αμυντικός σχεδιασμός	216
Βασικοί κανόνες για το γενικό σχεδιασμό της άμυνας	217
Με ποιο τρόπο σχεδιάζεται η αντιμετώπιση των "παράλληλων επιθέσεων" του αντιπάλου.	218
Οργάνωση των παικτών της μπροστινής ζώνης.	218
Εφαρμοσμένη τακτική του μπλοκ για την αντιμετώπιση διαφορετικών χρόνων παράλληλων επιθέσεων του αντιπάλου.	219
Με ποιο τρόπο σχεδιάζεται η αντιμετώπιση των επιθέσεων του αντιπάλου με "διασταυρώσεις".	220
Οργάνωση των παικτών της μπροστινής ζώνης	220
Οργάνωση των παικτών της πίσω ζώνης	222
Η συνεννόηση των παικτών του μπλοκ με τους παίκτες της δεύτερης ζώνης.	223
Η άμυνα από "ελεύθερη μπαλιά".	223
Η οργάνωση της αντεπίθεσης	224
Βιβλιογραφία	225
ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ TIMING	226
Οι κινήσεις ενός κεντρικού παίκτη της μπροστινής ζώνης κατά τη φάση της επίθεσης.	226
Οι κινήσεις ενός κεντρικού παίκτη της πίσω ζώνης ή ακραίου παίκτη της πίσω ζώνης ή του "Liberο" κατά τη φάση της επίθεσης.	227
Οι κινήσεις ενός ακραίου παίκτη της μπροστινής ζώνης κατά τη φάση της επίθεσης.	228
Οι κινήσεις του διαγώνιου παίκτη της μπροστινής ζώνης κατά τη φάση της επίθεσης.	229
BIBΛIOΓPAΦIA EΛΛHNIKH	231
BIBΛIOΓPAΦIA ΞENH	231