
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ	15
Μέθοδοι διδασκαλίας	15
Μέθοδος "Α" (παραγγέλματος)	16
Μέθοδος "Β" (πρακτική)	16
Μέθοδος "C" (ανταποδοτική)	17
Μέθοδος "D" (αυτοελέγχου)	17
Μέθοδος "E" (συνυπολογισμού)	17
Βιβλιογραφία	17
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	19
Βιβλιογραφία	21
ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ	21
Εκμάθηση της κίνησης του κάθε μέρους του σώματος χωριστά	21
Συνδυασμός όλων των επί μέρους κινήσεων	21
Οι κινήσεις του παίκτη πριν από την επαφή με την μπάλα.	22
Το σωστό παίξιμο με την μπάλα	22
Οι κινήσεις του παίκτη μετά από την επαφή με την μπάλα.	22
Βιβλιογραφία	23
ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΙ	24

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	25
Κάνε ότι κάνω	25
Καθρέφτης	26
Κυνηγητό σε ζευγάρια	26
Αράχνη	26
Κυνηγητό και στάση σε μία θέση	27
Πυγμαχία	27

Αγγίζω το γόνατο	28
Αγγίζω το παπούτσι	28
Φτιάχνοντας επιδέξιους παίκτες	28
Ποδόσφαιρο με τα χέρια	28
Μικτό παιχνίδι	29
Πιάνω και πετώ	30
Μπάλα στον αέρα	30
Δικό μου ή εγώ!!	30
Κυνηγητό στο μισό γήπεδο	30
Αποφεύγω την μπάλα	31
Κυνήγι	31
Πιάνω και πετώ	31
Βιβλιογραφία	32

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΩΝ	33
Βιβλιογραφία	37
Η ΠΑΣΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ	38
Διδακτικά βήματα	38
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	39
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ	42
Διδακτικά βήματα	42
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	43
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	44
Έλεγχος προόδου	48
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ	49
Διδακτικά βήματα	49
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	50
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	51
Έλεγχος προόδου	54
ΠΑΣΑ ΜΕ ΑΛΜΑ	56
Διδακτικά βήματα	56
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	57

Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	.57
Έλεγχος προόδου	.59
ΠΛΑΓΙΑ ΠΑΣΑ	.59
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	.59
Βιβλιογραφία	.60
ΜΑΝΣΕΤΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ	.61
Διδακτικά βήματα	.61
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	.63
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	.64
Έλεγχος προόδου	.67
ΜΑΝΣΕΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	.68
Διδακτικά βήματα	.68
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	.69
ΜΑΝΣΕΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	.70
Διδακτικά βήματα	.70
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	.72
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	.73
Έλεγχος προόδου	.76
ΜΑΝΣΕΤΑ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ	.77
Διδακτικά βήματα	.77
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	.79
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	.79
Έλεγχος προόδου	.83
Βιβλιογραφία	.84
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΜΕΤΩΠΙΚΟ	.85
Διδακτικά βήματα	.85
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	.86
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	.87
Έλεγχος προόδου	.89

ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ . . .	90
Διδακτικά βήματα	90
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	91
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	92
Έλεγχος προόδου	94
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΜΕ ΑΛΜΑ	95
Διδακτικά βήματα	95
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	96
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	97
Έλεγχος προόδου	98
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟ (ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ)	99
Διδακτικά βήματα	99
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	100
Βιβλιογραφία	102
ΚΑΡΦΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ	103
Διδακτικά βήματα	103
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	105
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	106
Έλεγχος προόδου	110
Βιβλιογραφία	111
ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΠΛΟΚ	112
Διδακτικά βήματα	112
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	114
ΟΜΑΔΙΚΟ ΜΠΛΟΚ	115
Τι να αποφεύγουμε (λάθη - διορθώσεις)	115
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που θα ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	116
Έλεγχος προόδου	119
Βιβλιογραφία	120
ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	121
Καθήκοντα που μοιάζουν με παιχνίδι	122
Θέσεις και κινήσεις όμοιες με εκείνες του παιχνιδιού	123
Ενέργειες οι οποίες μοιάζουν με εκείνες του αγώνα	124

Δυναμική και ταχύτητα όπως στον αγώνα.	124
Συνεργασία όπως στον αγώνα.	124
Ποικιλία και πολυπλοκότητα	125
Βιβλιογραφία	125
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΥ ΧΩΡΟΥ	126
Βιβλιογραφία	127
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	128
Εξάσκηση μερικών παικτών της ομάδας σε μικρές ενότητες του παιχνιδιού	131
Εξάσκηση όλης της ομάδας με θέματα από μέρη του παιχνιδιού	135
Εξάσκηση της ομάδας σε προσομοιωμένες συνθήκες του παιχνιδιού	142
Θέματα και επιδεξιότητες στις οποίες μπορούν να εκπαιδευτούν οι αθλητές μιας ομάδας για καλύτερη ομαδική απόδοση.	144
Βιβλιογραφία	148

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ (COACHING)	149
Πριν από τον αγώνα (pre - match)	154
Κατά τη διάρκεια του αγώνα (match).	159
Μετά τον αγώνα (post - match).	167
Βιβλιογραφία	168

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ	169
Ελεγχος της απόδοσης	170
Ανάλυση του αγώνα και επεξεργασία των δεδομένων	172
Υπολογισμός της αποτελεσματικότητας	174
Εκτίμηση της ακρίβειας της εκτελούμενης ενέργειας	179

Κλίμακες βαθμολόγησης της ακρίβειας εκτέλεσης των επιδεξιοτήτων	181
Χρήση ηλεκτρονικών υπολογισμών στην ανάλυση του αγώνα .	184
Δείκτες σύγκρισης της αποτελεσματικότητας	185
Θέματα για καταγραφή και ανάλυση της αποτελεσματικότητας των παικτών	186
Η αθλητική κατασκοπεία	188
Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ	195
Έγκριση από την οικεία Ομοσπονδία δηλαδή την Ε.Ο.ΠΕ . . .	195
Αποστολή της προκήρυξης των αγώνων	195
Επιτροπές των αγώνων	196
Άδεια διεξαγωγής των αγώνων	198
Το έμψυχο δυναμικό και το υλικό της διοργάνωσης	199
ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ	200
Σύστημα γύρων (Pull)	200
Απλός αποκλεισμός (Knock Out)	201
Απλός αποκλεισμός με αξιολόγηση	202
Διπλός αποκλεισμός (Double Knock Out)	203
Ημίδιπλος αποκλεισμός	205
Σύστημα παρηγοριάς	205
Τουρνουά ομίλων	206
Σχέδιο σύνταξης προκήρυξης αγώνων	219
Βιβλιογραφία	225

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	227
Οι φάσεις εξέλιξης της ομάδας	230
Συνοχή αθλητικών ομάδων	232
Ο ρόλος του προπονητή στην ανάπτυξη της συνοχής των αθλητικών ομάδων	233
Βιβλιογραφία	236

Η ΗΓΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ	
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ 238
Θεωρία ηγετικών γνωρισμάτων 238
Θεωρία συμπεριφοράς 238
Θεωρίες Αλληλεπίδρασης. 239
Σύστημα επιρροής 240
Σύστημα δύναμης 240
Λειτουργία του ηγετικού ρόλου 241
Πολυδιάστατο μοντέλο ηγεσίας 242
Βιβλιογραφία 244

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Η ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΧΩΡΟ 245
Η Πετοσφαίριση στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση 246
Η Πετοσφαίριση στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση 251
Μέθοδοι ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης 253
Προγραμματισμός 257
Σχεδιασμός της ημερήσιας γύμνασης 258
Βιβλιογραφία 260
ΤΟ ΜΙΝΙ VOLLEY 261
Ιστορική αναδρομή 262
Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του Mini Volley 263
Προβλήματα στην ανάπτυξη του Mini Volley. 265
Κανόνες του Mini Volley 266
Η τεχνική του Mini Volley 268
Η τακτική του Mini Volley 268
Συμβολισμοί 269
Βιβλιογραφία 272

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΑΡΧΑΡΙΩΝ 273
Γενικές αρχές διδακτικής της πετοσφαίρισης 273

Προγραμματισμός στο σύλλογο	275
Χαρακτηριστικά του προγραμματισμού	276
Σχεδιασμός του προγραμματισμού	277
Βιβλιογραφία	284

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Η ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΧΩΡΟ	287
Η πετοσφαίριση στα πλαίσια της άσκησης του ελεύθερου χρόνου	287
Η πετοσφαίριση για άτομα με ειδικές ανάγκες	288
Ιστορική Αναδρομή	289
Πετοσφαίριση "Ορθίων"	289
Πετοσφαίριση "καθήμενων"	290
Ειδικοί κανονισμοί για την πετοσφαίριση "καθήμενων"	291
Βιβλιογραφία	293

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΤΟ BEACH VOLLEYBALL	295
Η ιστορία του Beach volley	295
Τα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού	297
Τα επιμέρους στοιχεία του Αθλήματος	299
Οι σωματικές απαιτήσεις-ικανότητες	300
Η ψυχολογική επιβάρυνση	300
Κανονισμοί του Beach Volley	301
Κανονισμοί παιδιάς	301
Πειθαρχικό δίκαιο	307
Βιβλιογραφία	309

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	315
ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	317
