

ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ 5:1 (ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ 1, 6, 5)

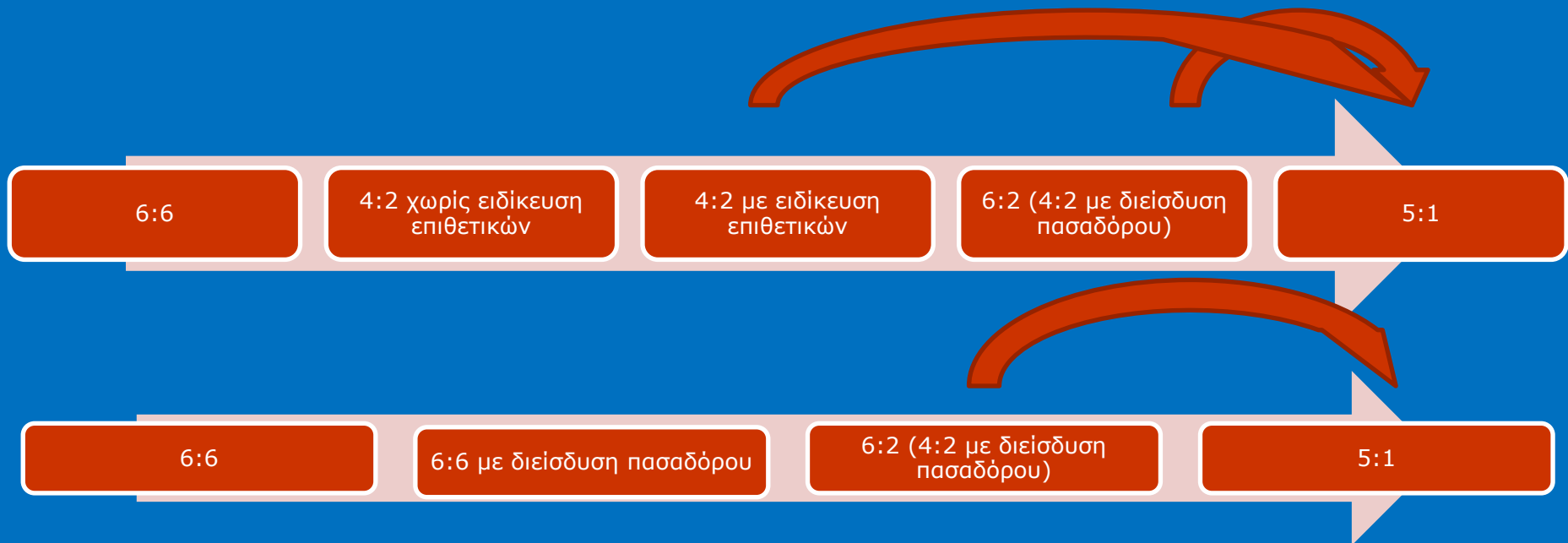
Σύστημα σύνθεσης 5:1

- Ισορροπία δυναμικού ομάδας
 - 1 πασαδόρος-2 κεντρικοί επιθετικοί-2 ακραίοι επιθετικοί – 1 επιθετικός διαγώνιος πασαδόρου (3μελής υποδοχή)
 - Αμυντικός παίκτης - Λίμπερο
- Αξιολόγηση δυναμικού ομάδας
 - Πασαδόροι (Π1, Π2)
 - Χαρακτηριστικά
 - Κεντρικοί επιθετικοί (Κ1, Κ2, Κ3, Κ4)
 - Χαρακτηριστικά
 - Ακραίοι επιθετικοί (Α1, Α2, Α3, Α4)
 - Χαρακτηριστικά
 - Διαγώνιος πασαδόρου (Δ1, Δ2)
 - Χαρακτηριστικά
 - Παίκτης λίμπερο (Λ1,Λ2)
 - Χαρακτηριστικά
- Συνολική σύνθεση ομάδας
 - 2 πασαδόροι
 - 4 ακραίοι επιθετικοί
 - 4 κεντρικοί επιθετικοί
 - 2 διαγώνιοι πασαδόρου
 - 2 παίκτες λίμπερο



Σύστημα σύνθεσης 5:1

- Συνδυασμός του 4:2 με ειδίκευση επιθετικών με 6:2
 - 4:2 με ειδίκευση επιθετικών όταν ο πασαδόρος είναι στη γραμμή επίθεσης
 - 6:2 όταν ο πασαδόρος είναι στη γραμμή άμυνας



Σύστημα σύνθεσης 5:1

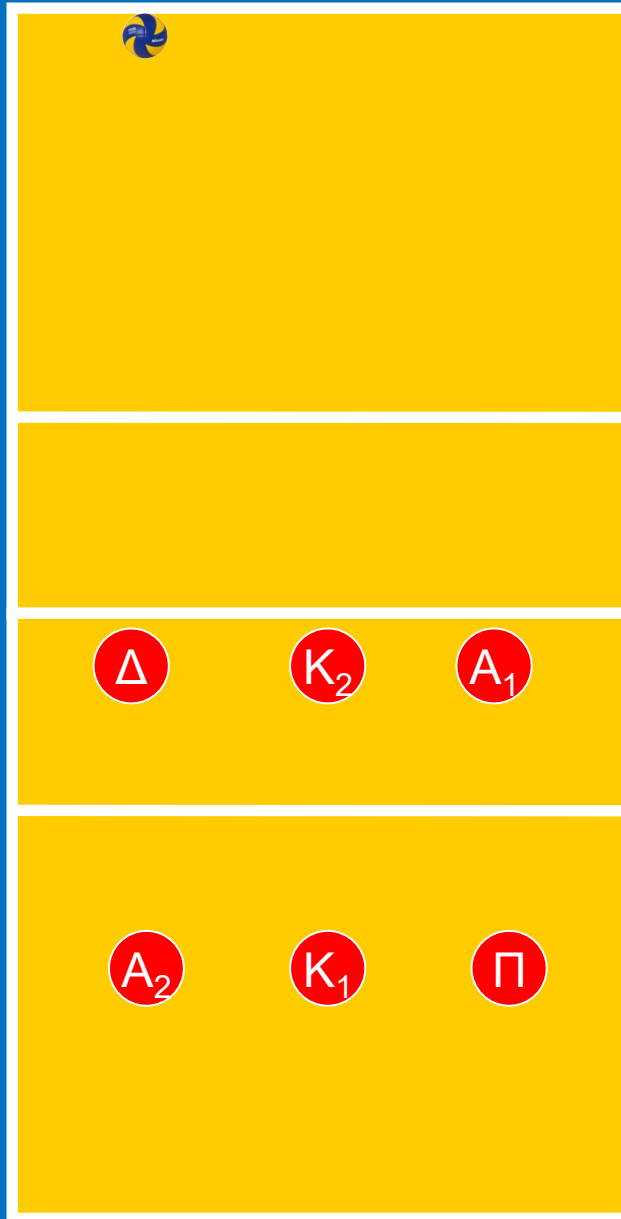


- Ενιαίος ρυθμός επίθεσης
 - Αλλαγή επιθετικού ρυθμού
- Πλήρης εξειδίκευση παικτών/τριών.
 - Γόνιμος προπονητικός χρόνος
 - Κατανομή προπονητικού χρόνου

- Σχετική ανισορροπία στις 6 περιστροφές
- Δυσκολία εξεύρεσης αθλητών/τριών για τον ρόλο του διαγώνιου του πασαδόρου

Σύστημα σύνθεσης 5:1

Αρχική
σύνθεση



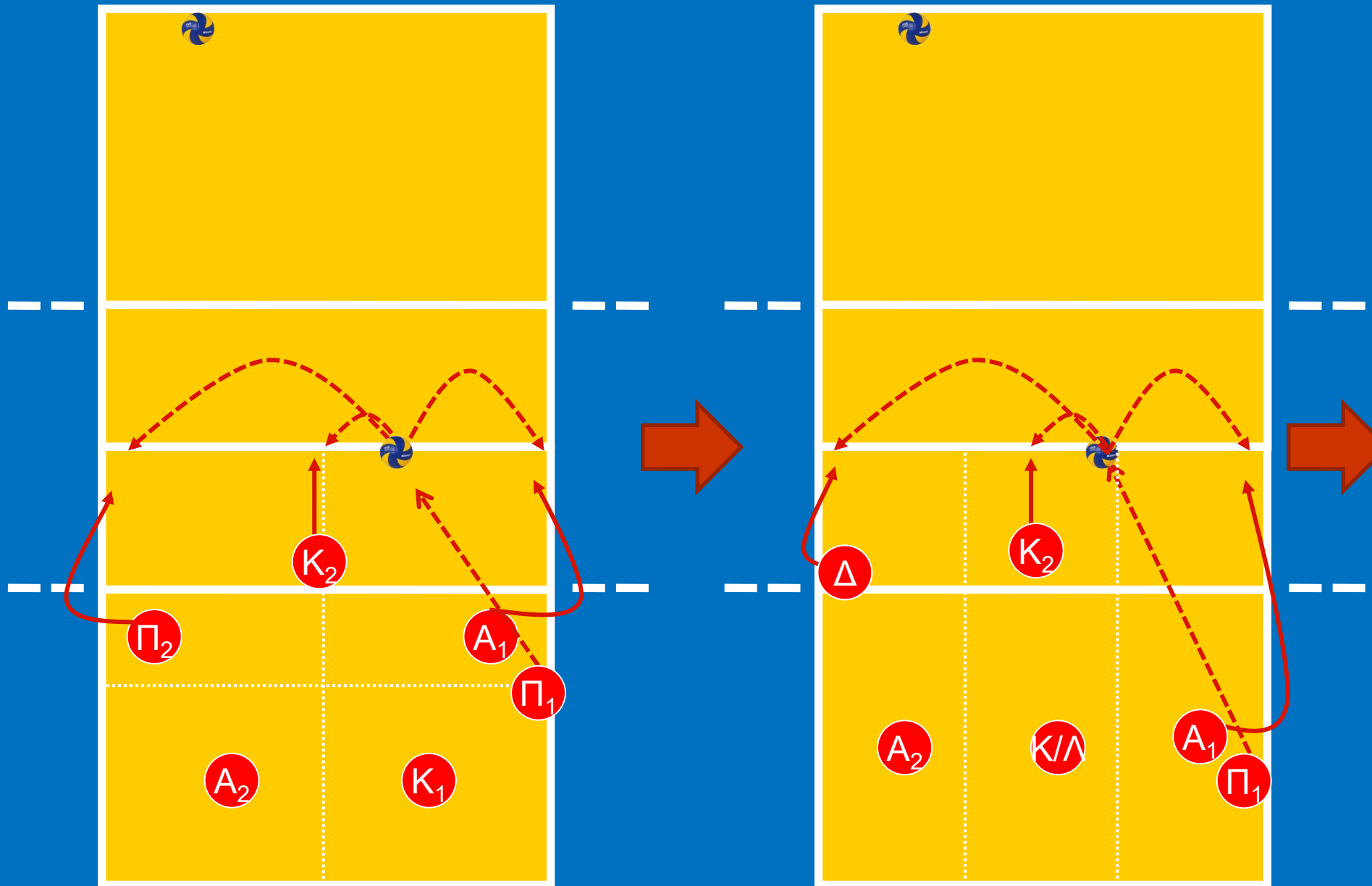
Αρχική
περιστροφή



Σύστημα σύνθεσης 5:1

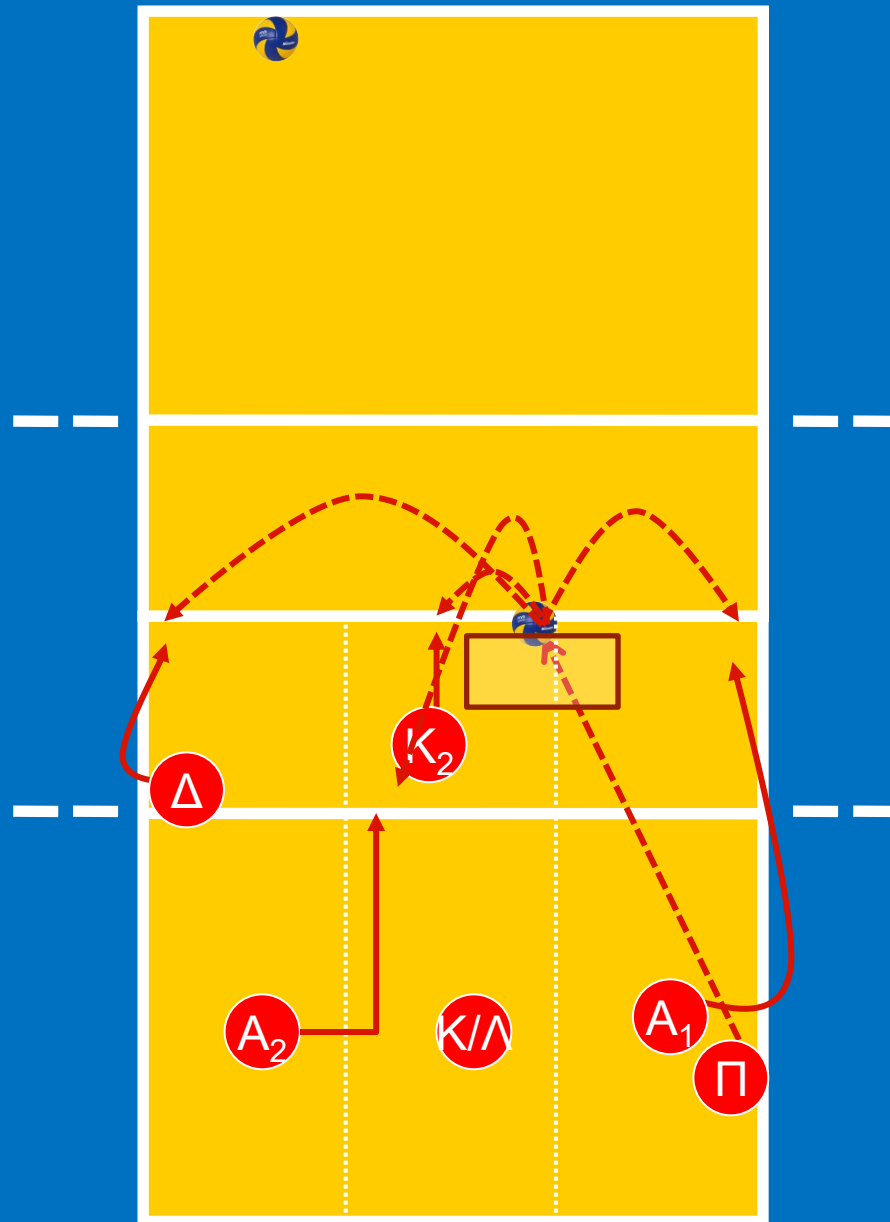
- Ονομασία περιστροφών
 - Περιστροφή 1
 - Περιστροφή 6
 - Περιστροφή 5
- Παρατάξεις υποδοχής σερβίς
 - Απαλλαγή κεντρικού επιθετικής γραμμής από την υποδοχή
 - Απαλλαγή διαγώνιου πασαδόρου από την υποδοχή
 - Διαδρομή πασαδόρου προς το σημείο παραλαβής της υποδοχής (κλειστή διείσδυση)
 - Εισαγωγή παίκτη libero
 - Τριμελής (δυνατότητες 4μελούς παράταξης υποδοχής)
- Κάλυψη επίθεσης
 - 1-3-2
 - Ιδιαιτερότητες
- Φάση άμυνας
 - 6 πίσω

Σύστημα σύνθεσης 5:1. Από το 6:2 στο 5:1 (περ.1)



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Διείσδυση πασαδόρου από ζ1

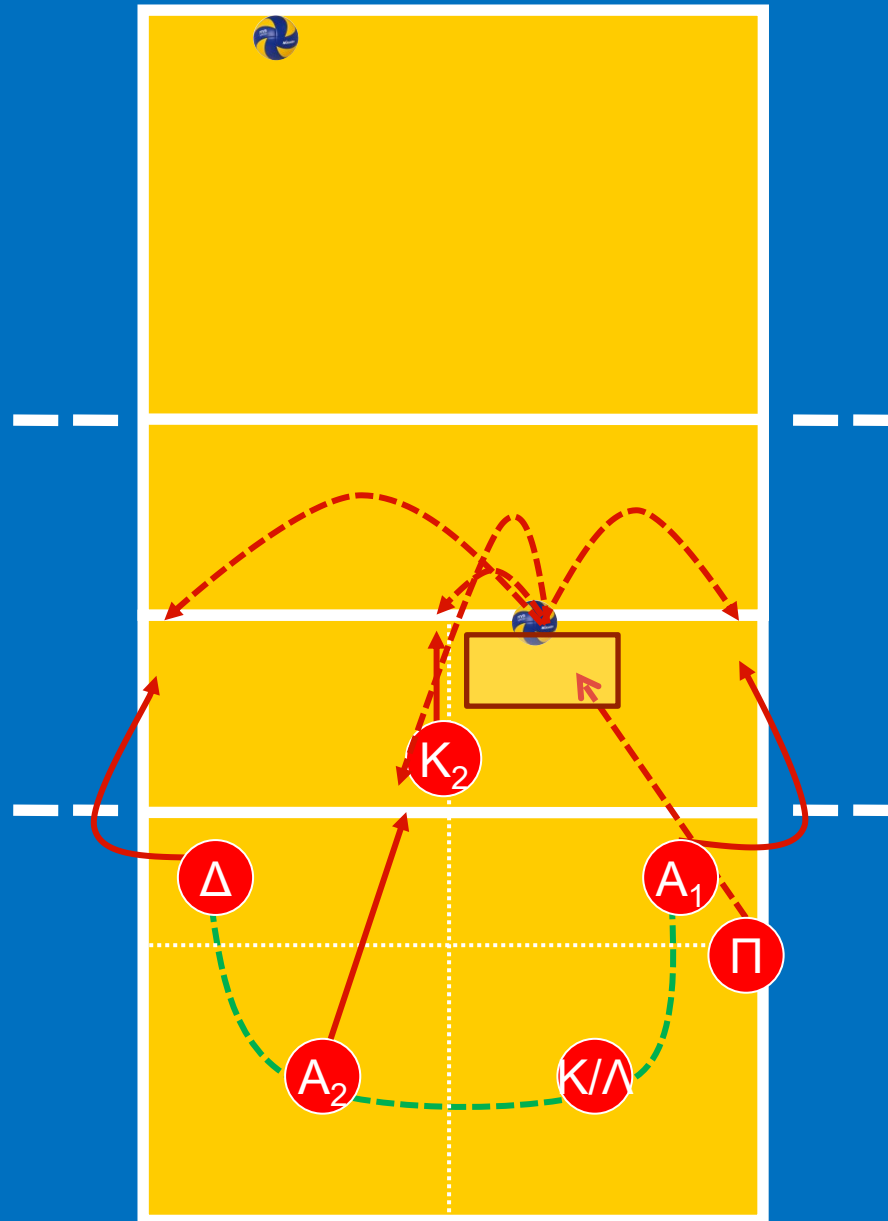
Τριμελής
παράταξη
υποδοχής



Σύστημα σύνθεσης 5:1

Περιστροφή 1

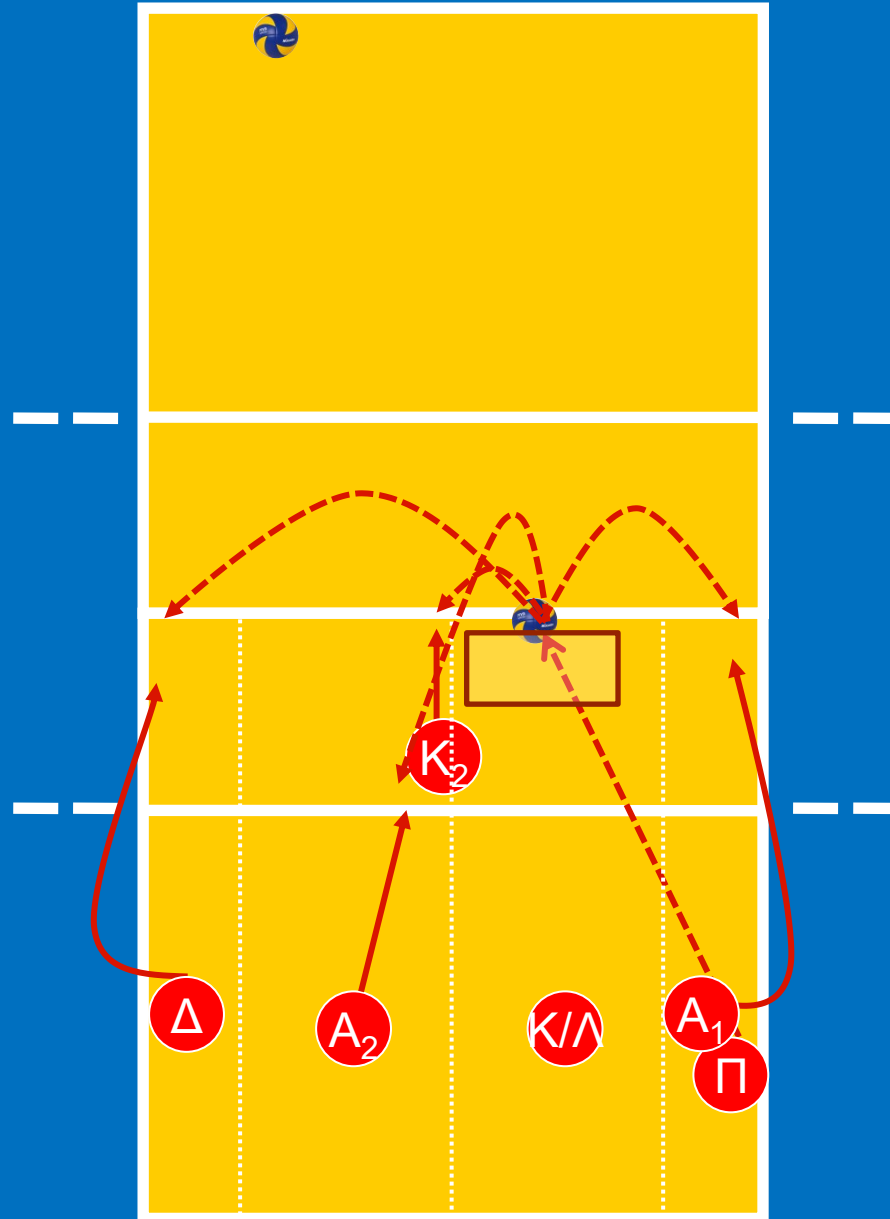
Τετραμελής
παράταξη
υποδοχής σε
σχήμα U



Σύστημα σύνθεσης 5:1

Περιστροφή 1

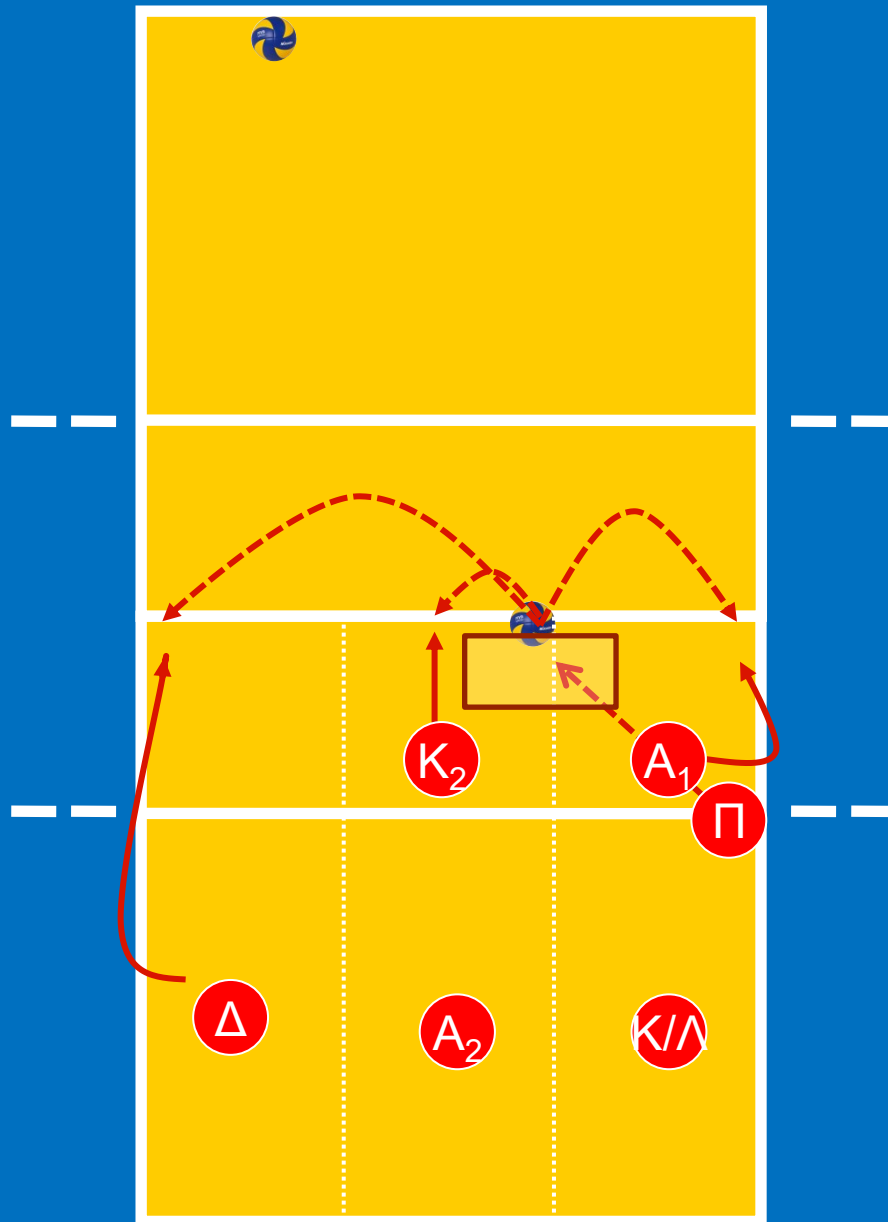
Τετραμελής
παράταξη
υποδοχής
(εννλκτκ)



Σύστημα σύνθεσης 5:1

Περιστροφή 1

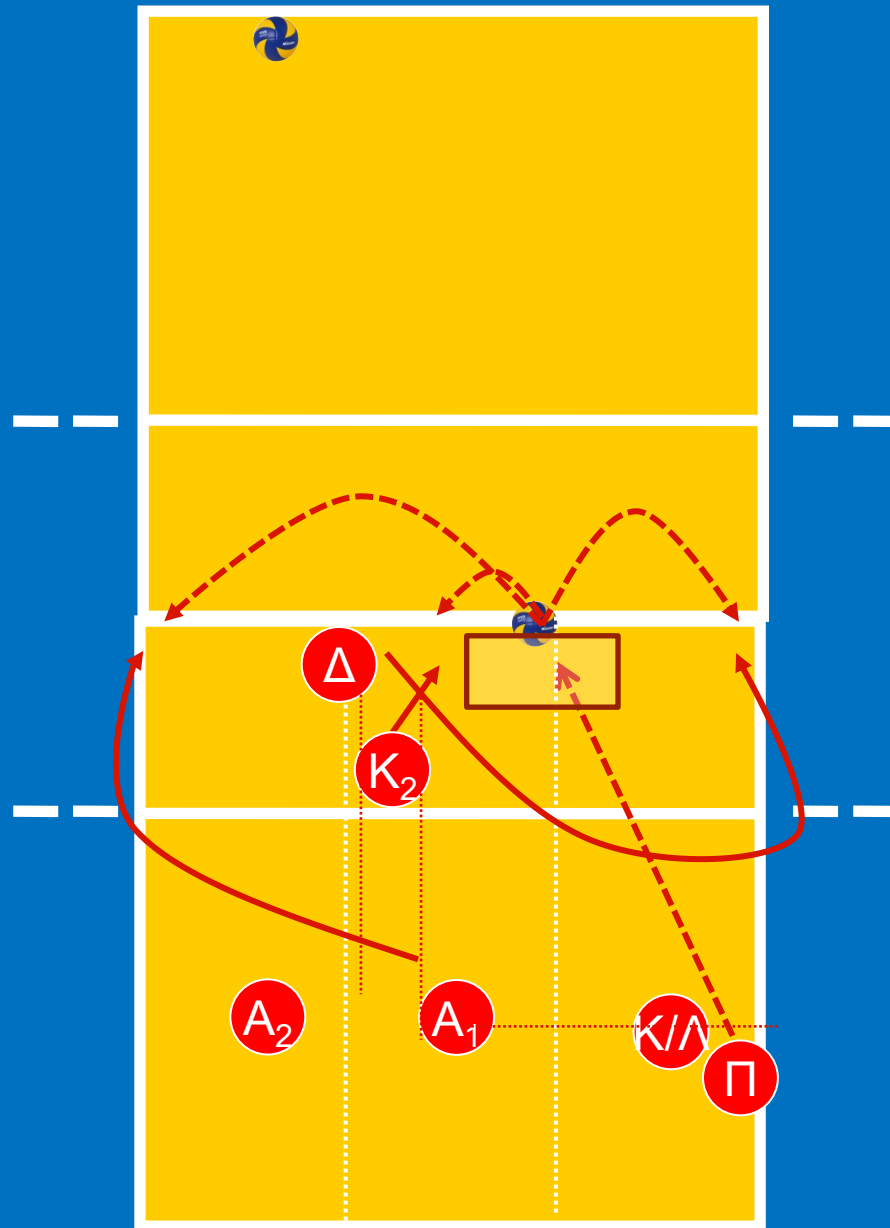
Τριμελής
παράταξη
υποδοχής
(εναλλακτικά)



Σύστημα σύνθεσης 5:1

Περιστροφή 1

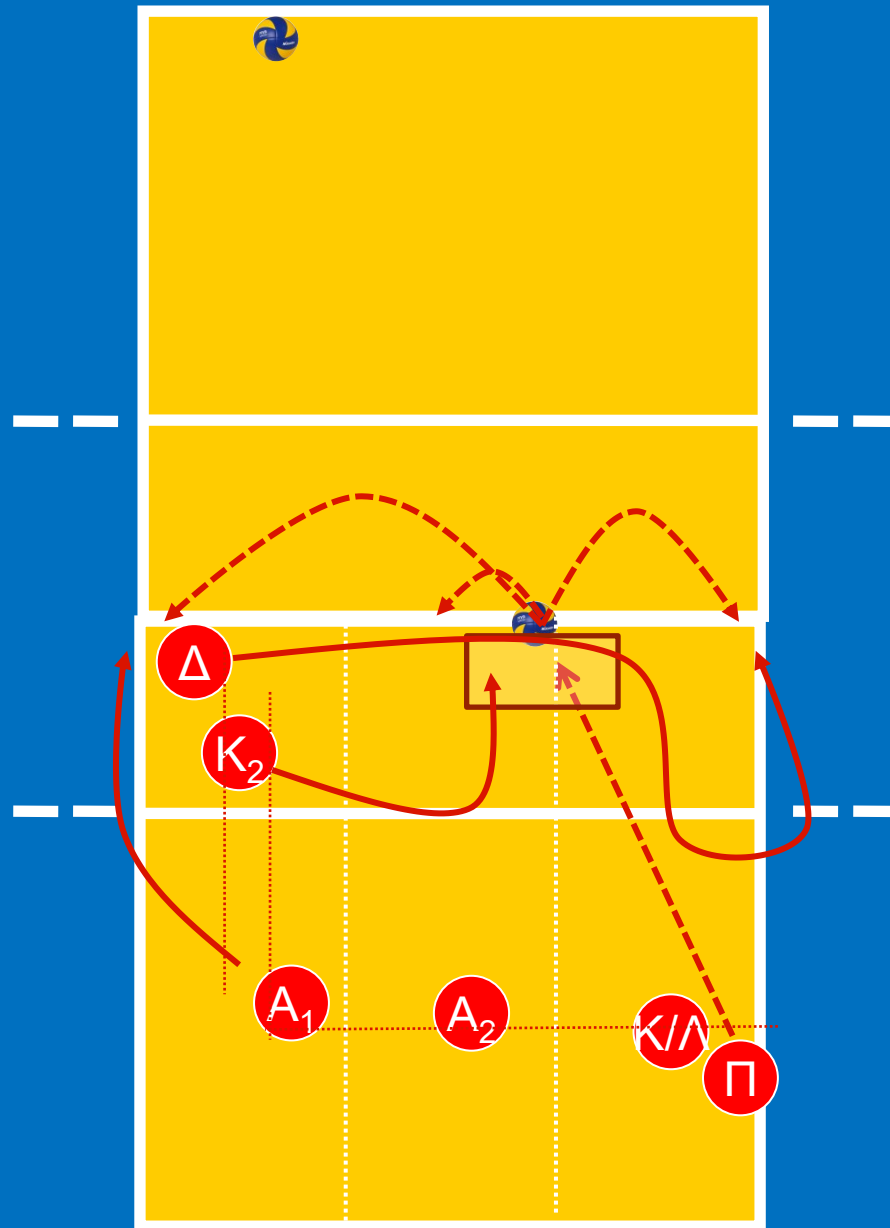
Τριμελής
παράταξη
υποδοχής
(εναλλακτικά
2)



Σύστημα σύνθεσης 5:1

Περιστροφή 1

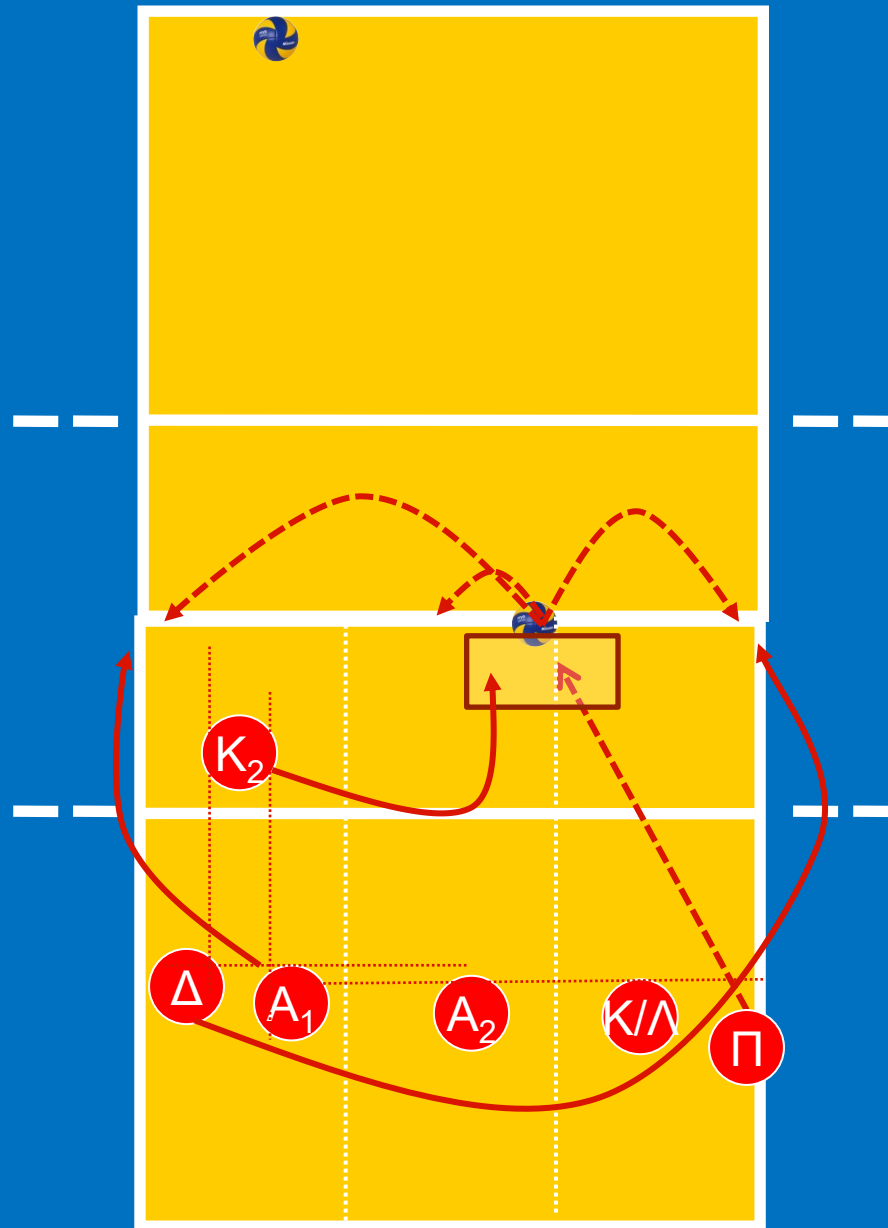
Τριμελής
παράταξη
υποδοχής
(εναλλακτικά
3)



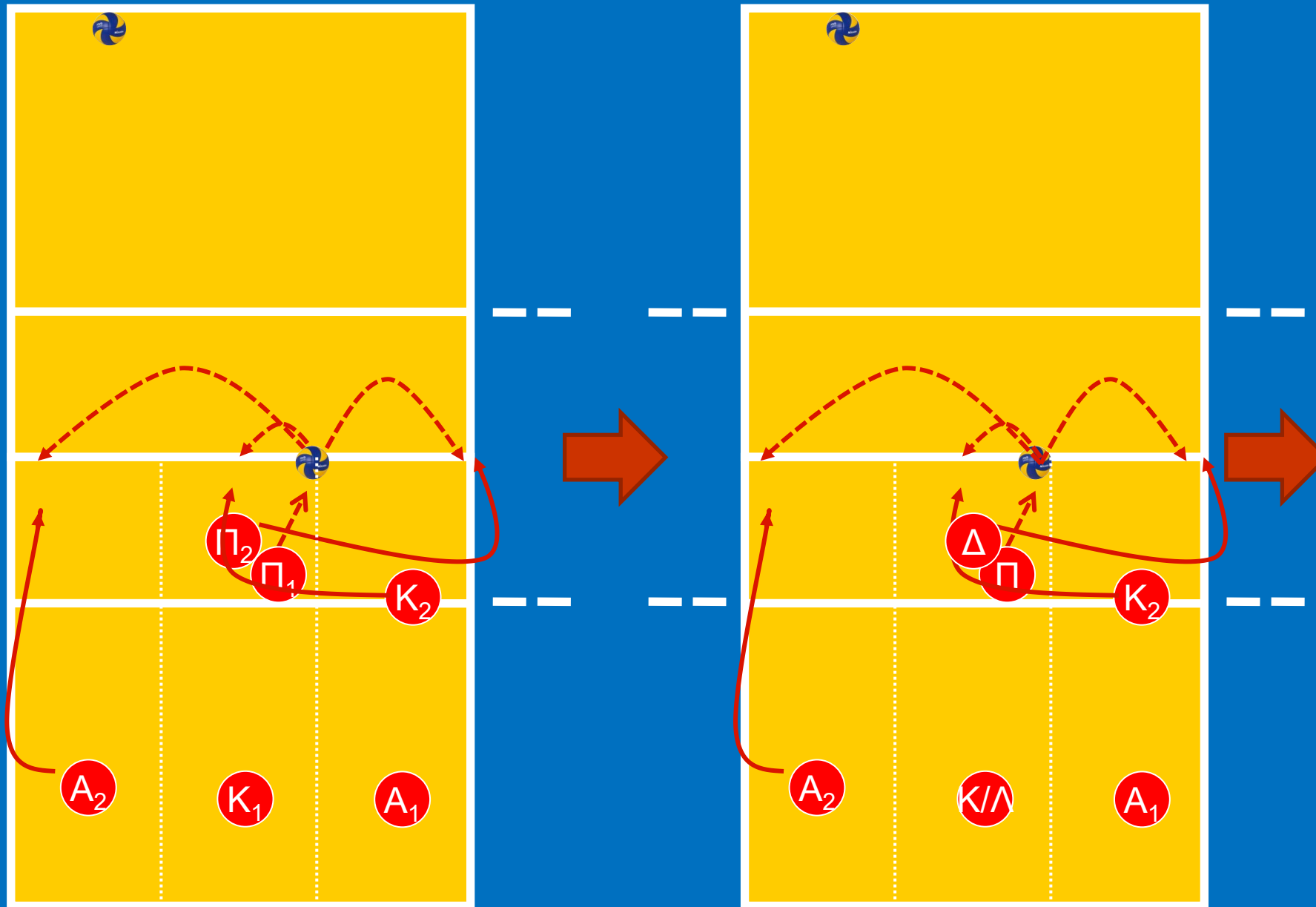
Σύστημα σύνθεσης 5:1

Περιστροφή 1

Τριμελής
παράταξη
υποδοχής
(εναλλακτικά
4)

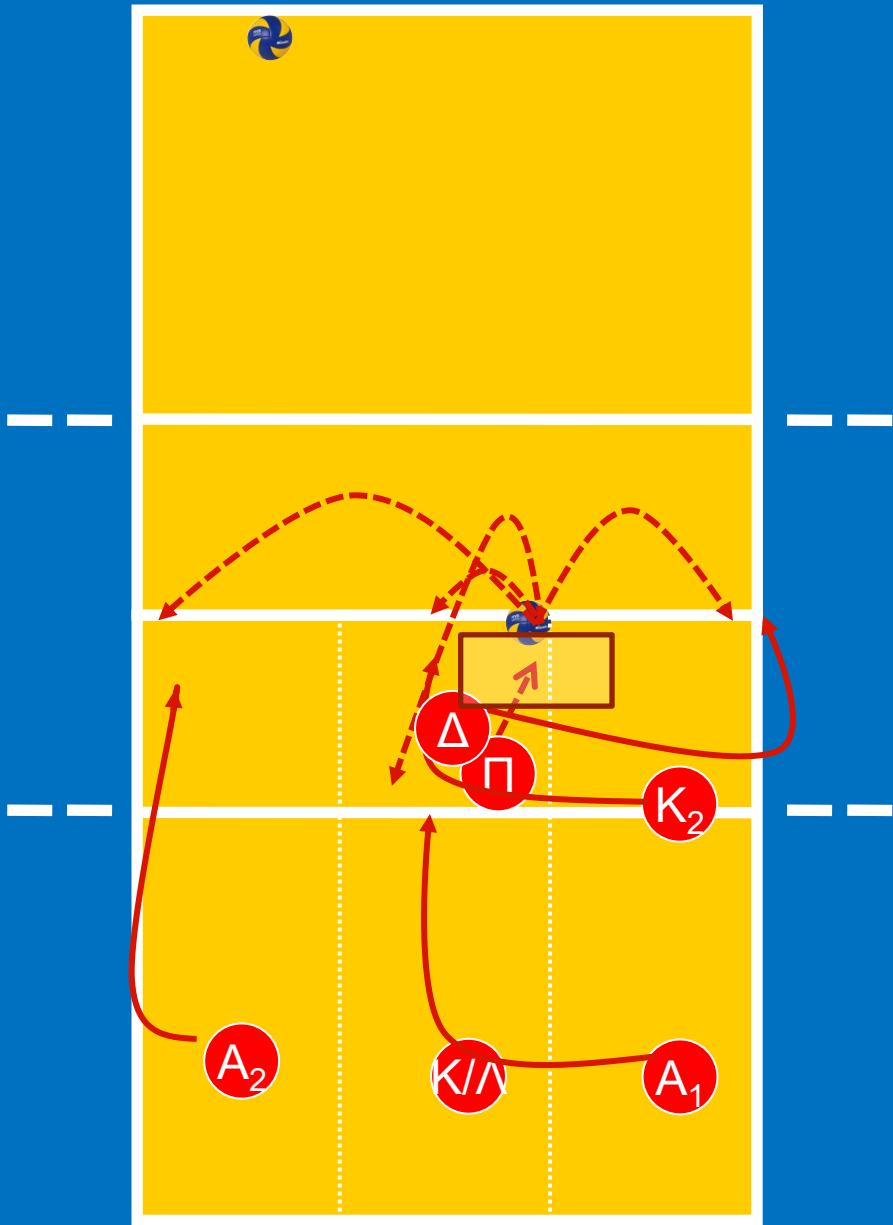


Σύστημα σύνθεσης 5:1. Από το 6:2 στο 5:1 (περ.6)

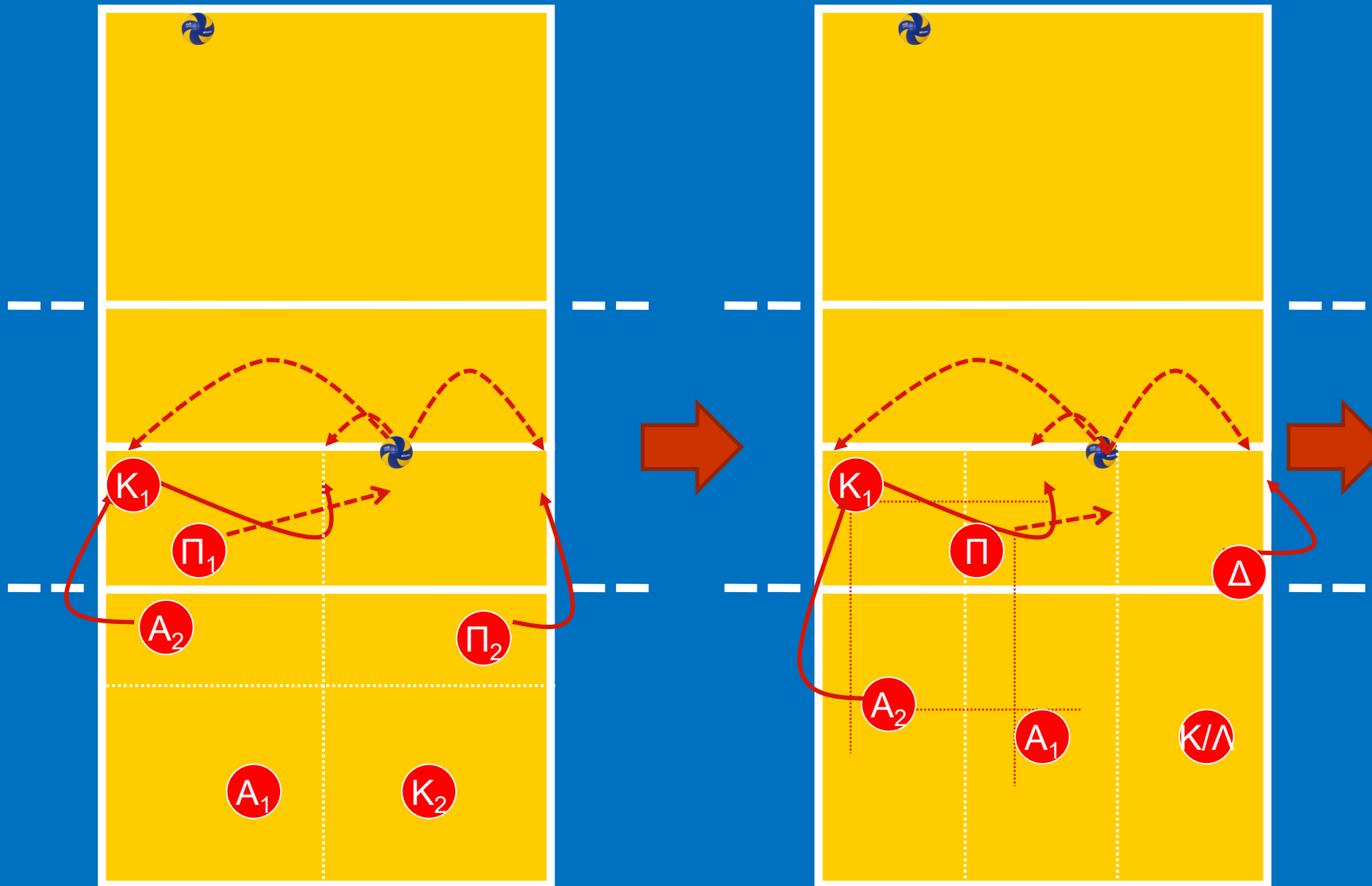


Σύστημα σύνθεσης 5:1 Διείσδυση πασαδόρου από ζ6

Τριμελής
παράταξη
υποδοχής

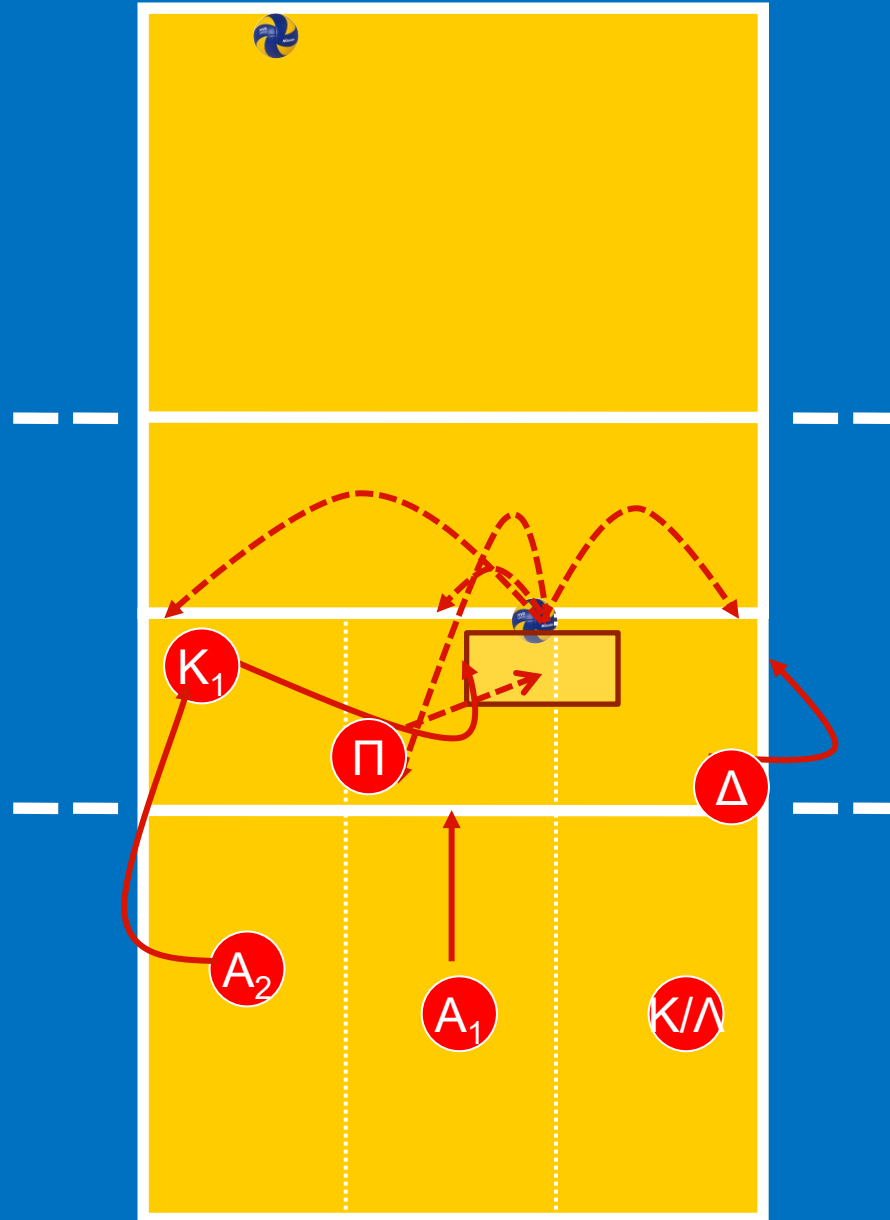


Σύστημα σύνθεσης 5:1. Από το 6:2 στο 5:1 (περ.5)



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Διείσδυση πασαδόρου από ζ5

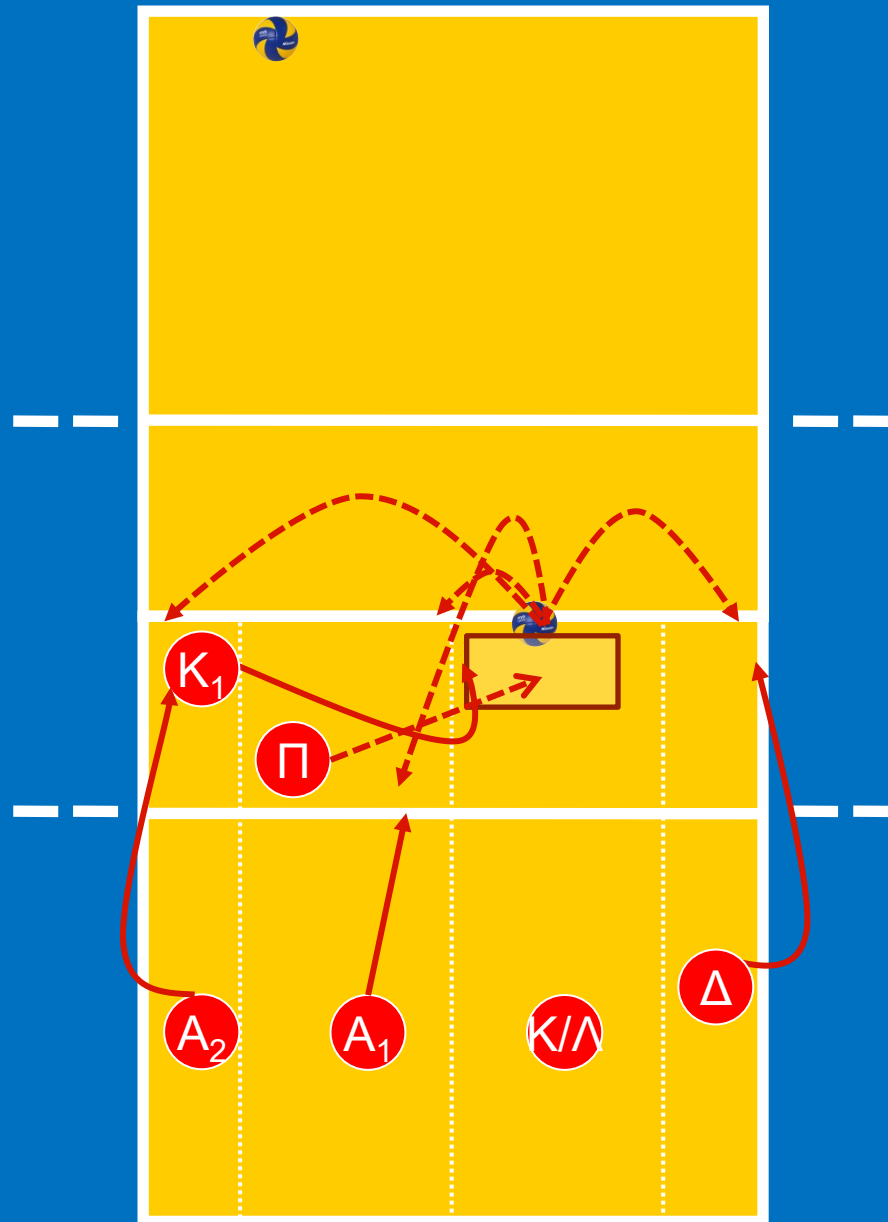
Τριμελής
παράταξη
υποδοχής



Σύστημα σύνθεσης 5:1

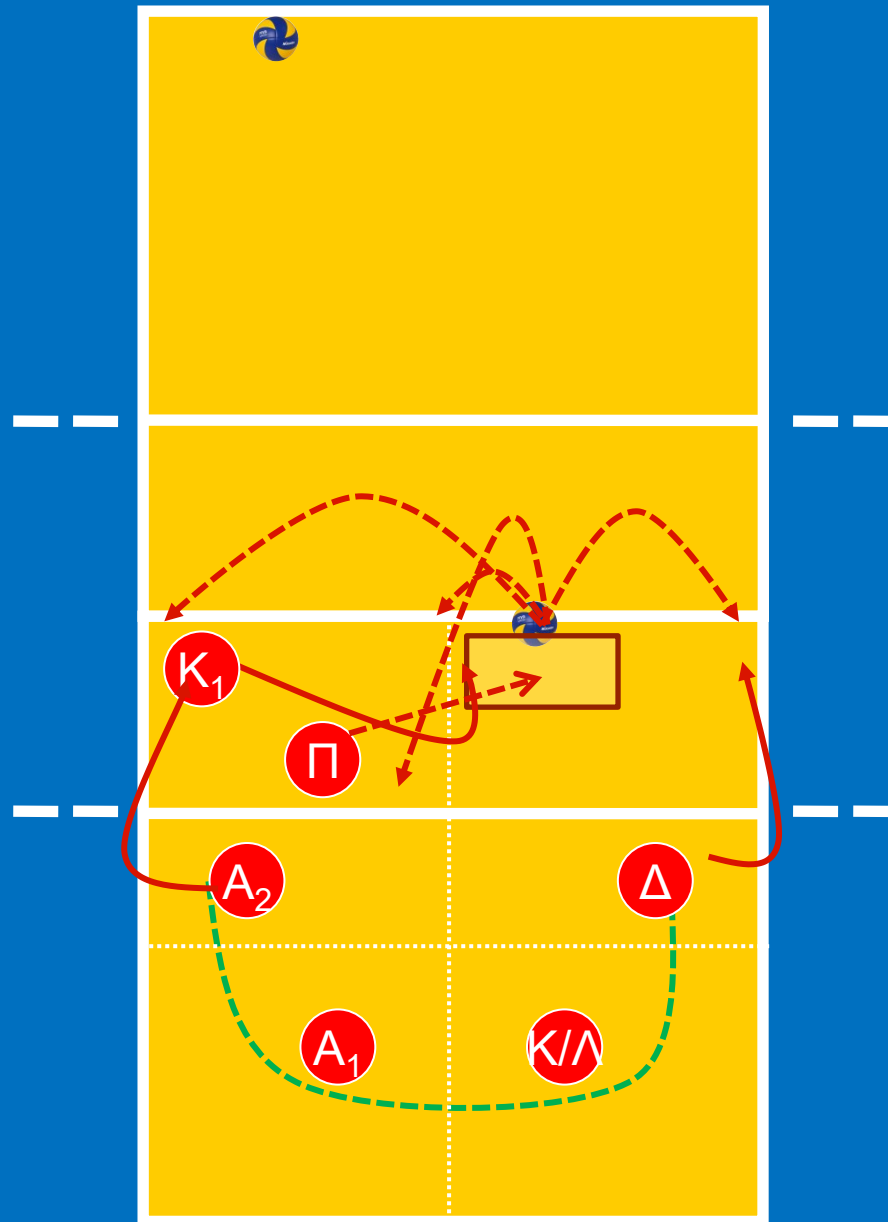
Περιστροφή 5

Τετραμελής
παράταξη
υποδοχής



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 5

Τετραμελής
παράταξη
υποδοχής σε
σχήμα U



Σύστημα σύνθεσης 5:1 3μελής υποδοχή

Rotation 4



Rotation 3



Rotation 2



Rotation 5



Rotation 6



Rotation 1

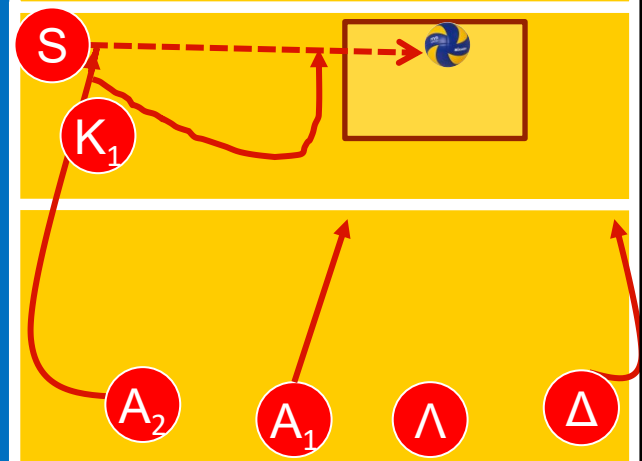
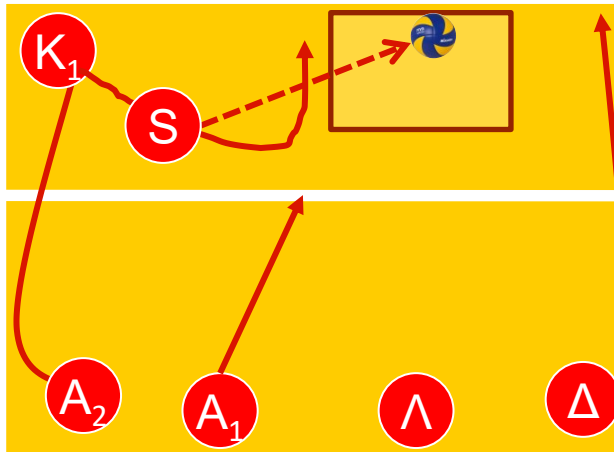
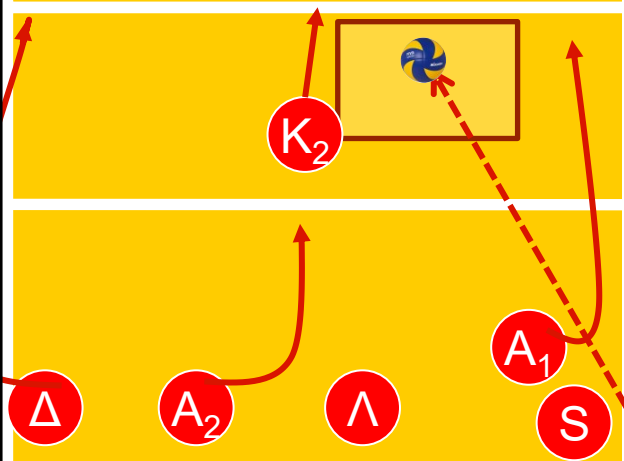


Σύστημα σύνθεσης 5:1 4μελής υποδοχή

Rotation 1

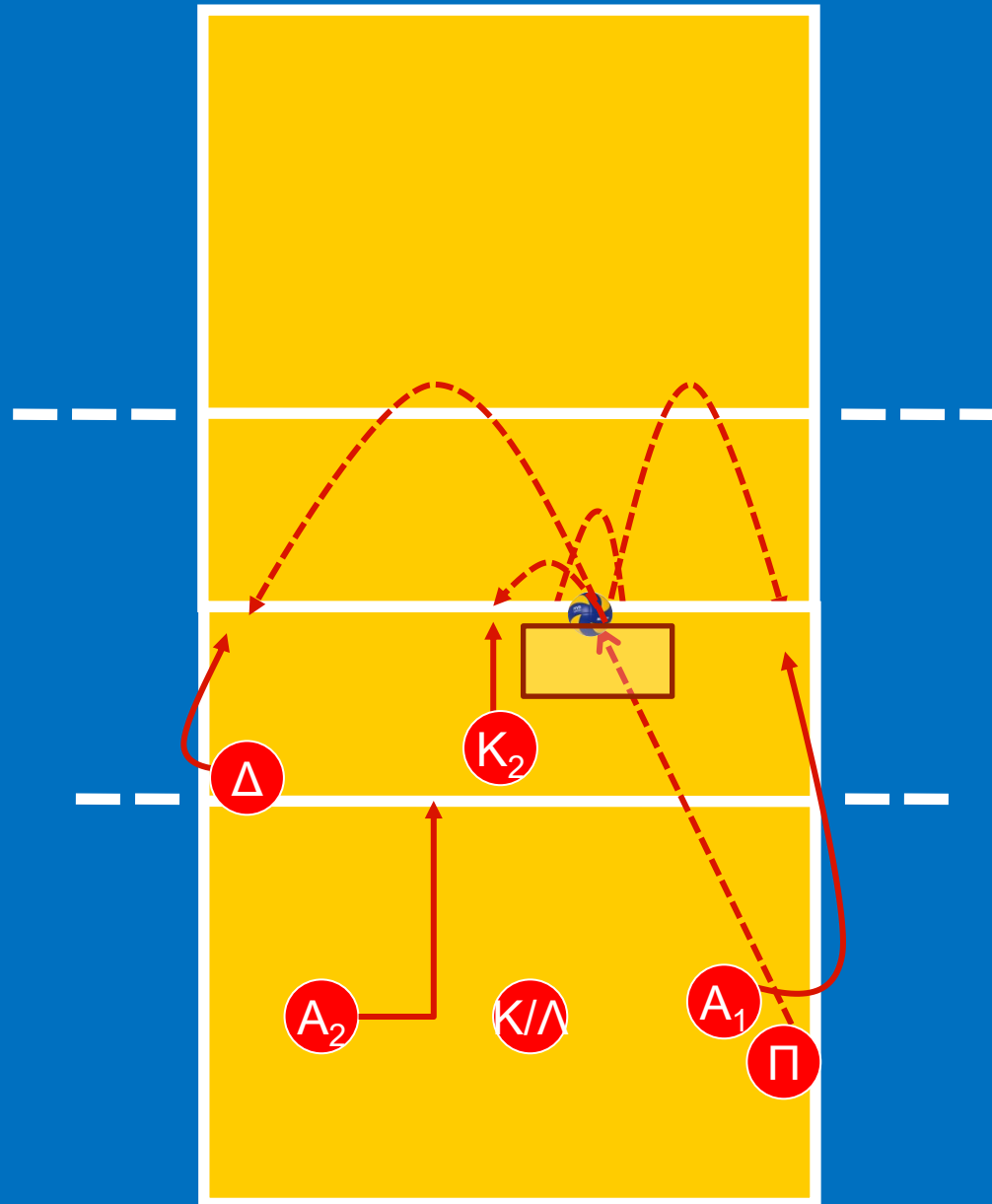
Rotation 5

Rotation 4



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 1 Κάλυψη της επίθεσης μετά από υποδοχή

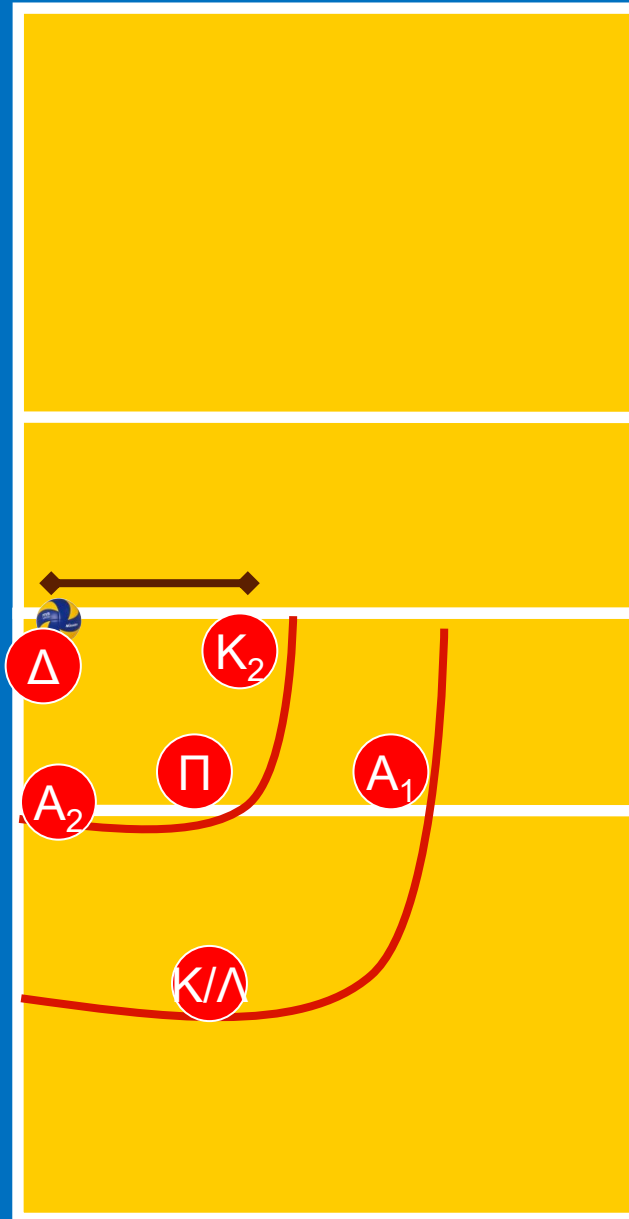
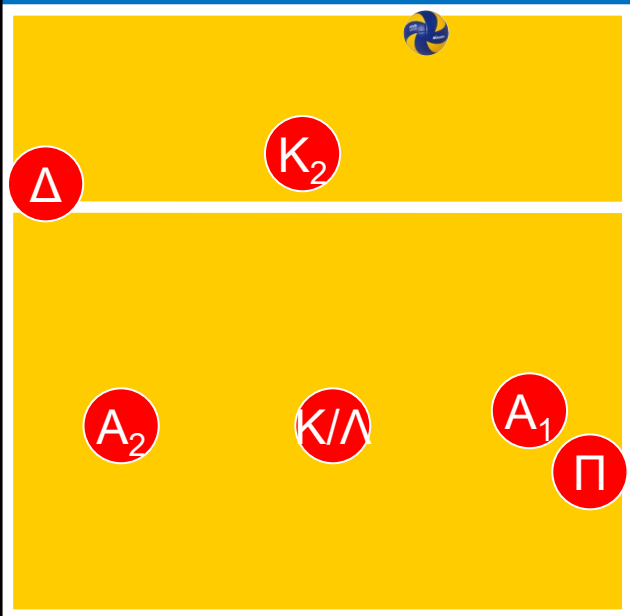
Οργάνωση επίθεσης



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 1 Κάλυψη της επίθεσης μετά από υποδοχή

Θέσεις
κάλυψης
της
επίθεσης
από ζ4.

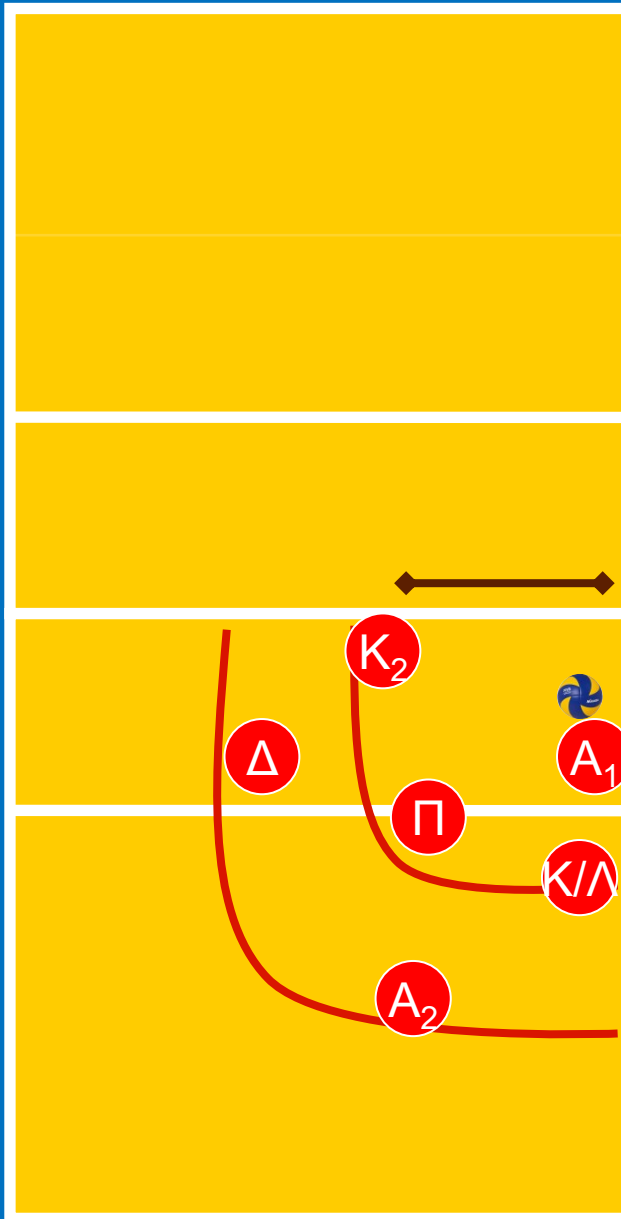
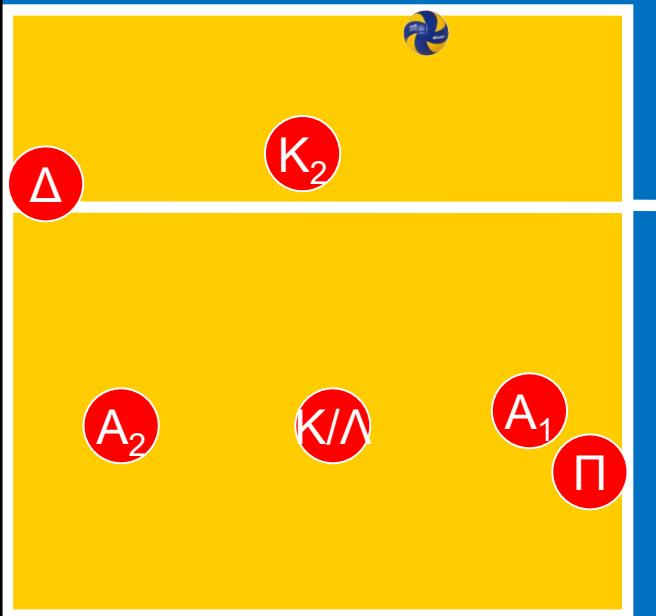
Σύστημα
κάλυψης
της
επίθεσης
1-3-2



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 1 Κάλυψη της επίθεσης μετά από υποδοχή

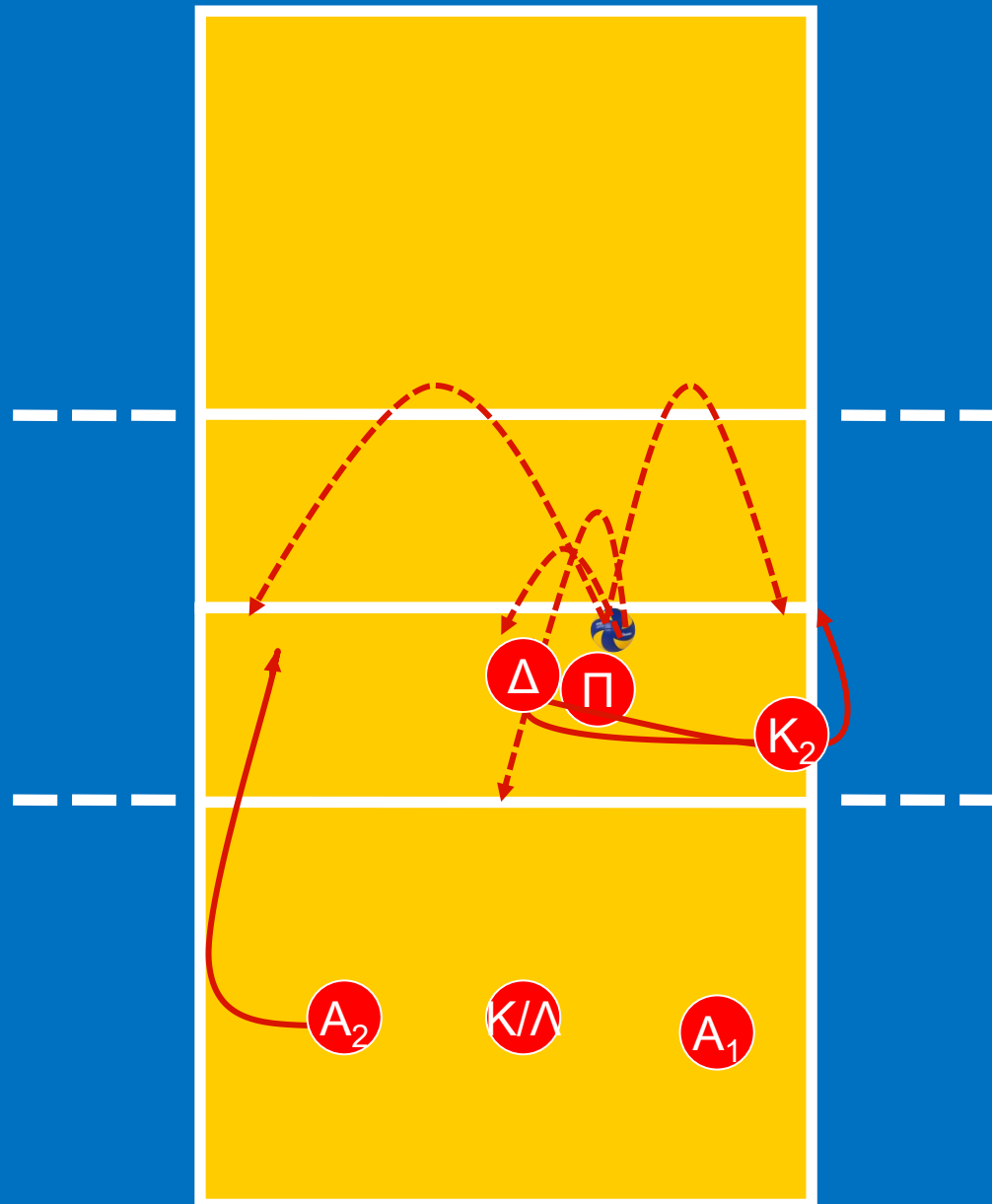
Θέσεις
κάλυψης
της
επίθεσης
από ζ2.

Σύστημα
κάλυψης
της
επίθεσης
1-3-2



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 6 Κάλυψη της επίθεσης μετά από υποδοχή

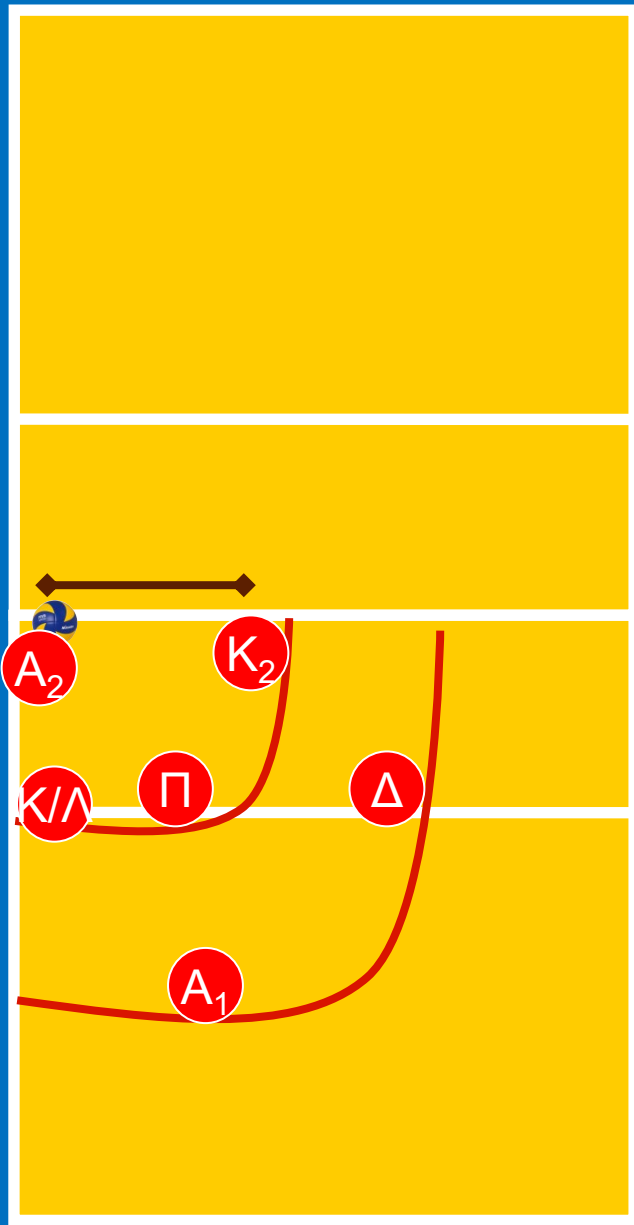
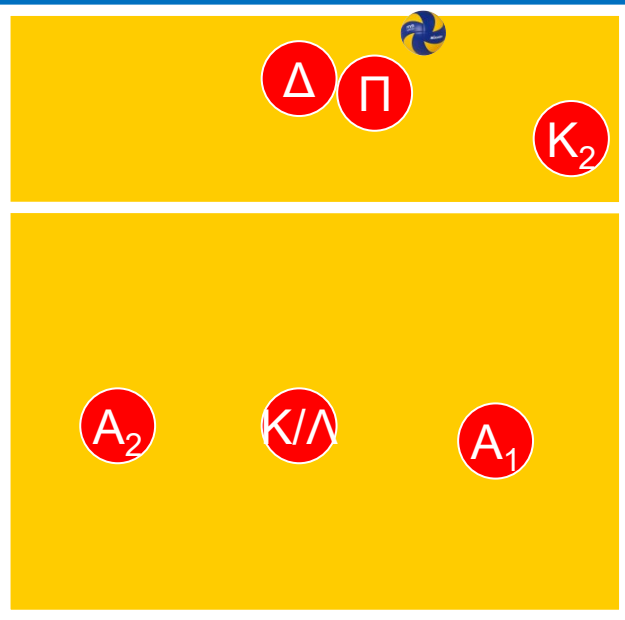
Οργάνωση
επίθεσης



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 6 Κάλυψη της επίθεσης μετά από υποδοχή

Θέσεις
κάλυψης
της
επίθεσης
από ζ4.

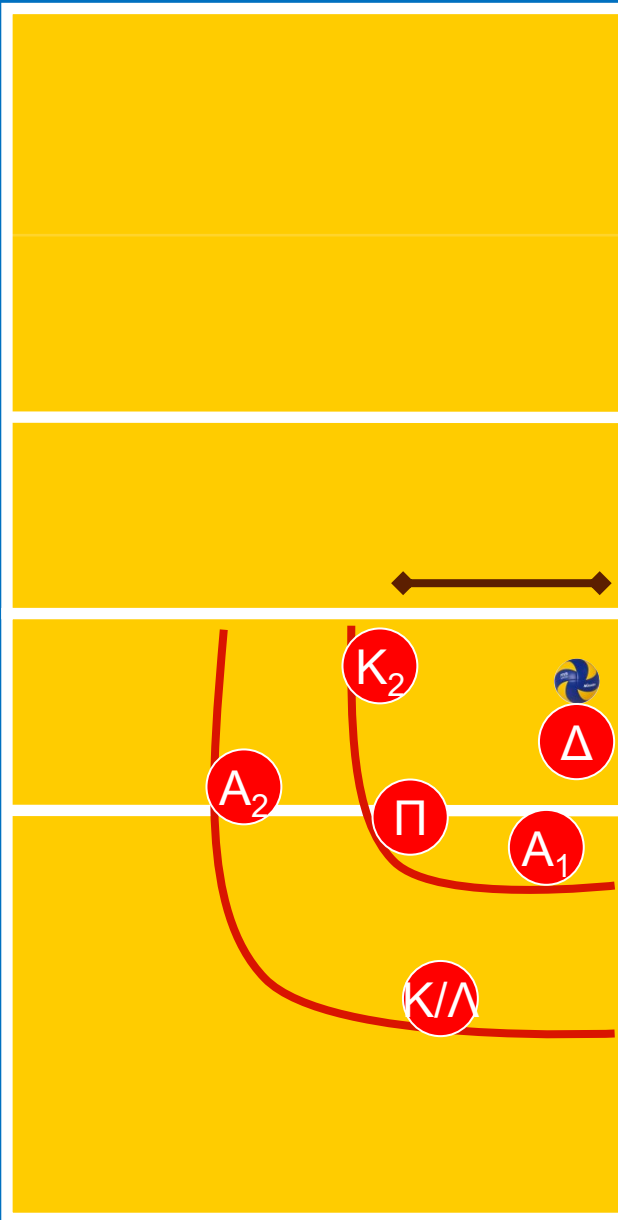
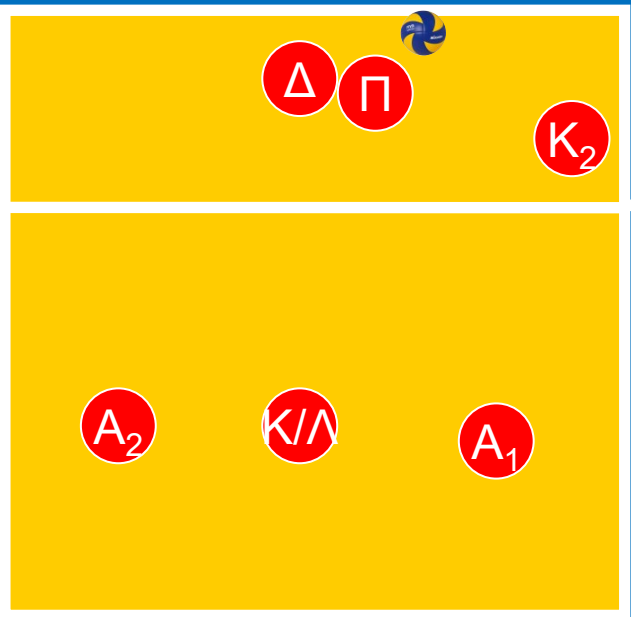
Σύστημα
κάλυψης
της
επίθεσης
1-3-2



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 6 Κάλυψη της επίθεσης μετά από υποδοχή

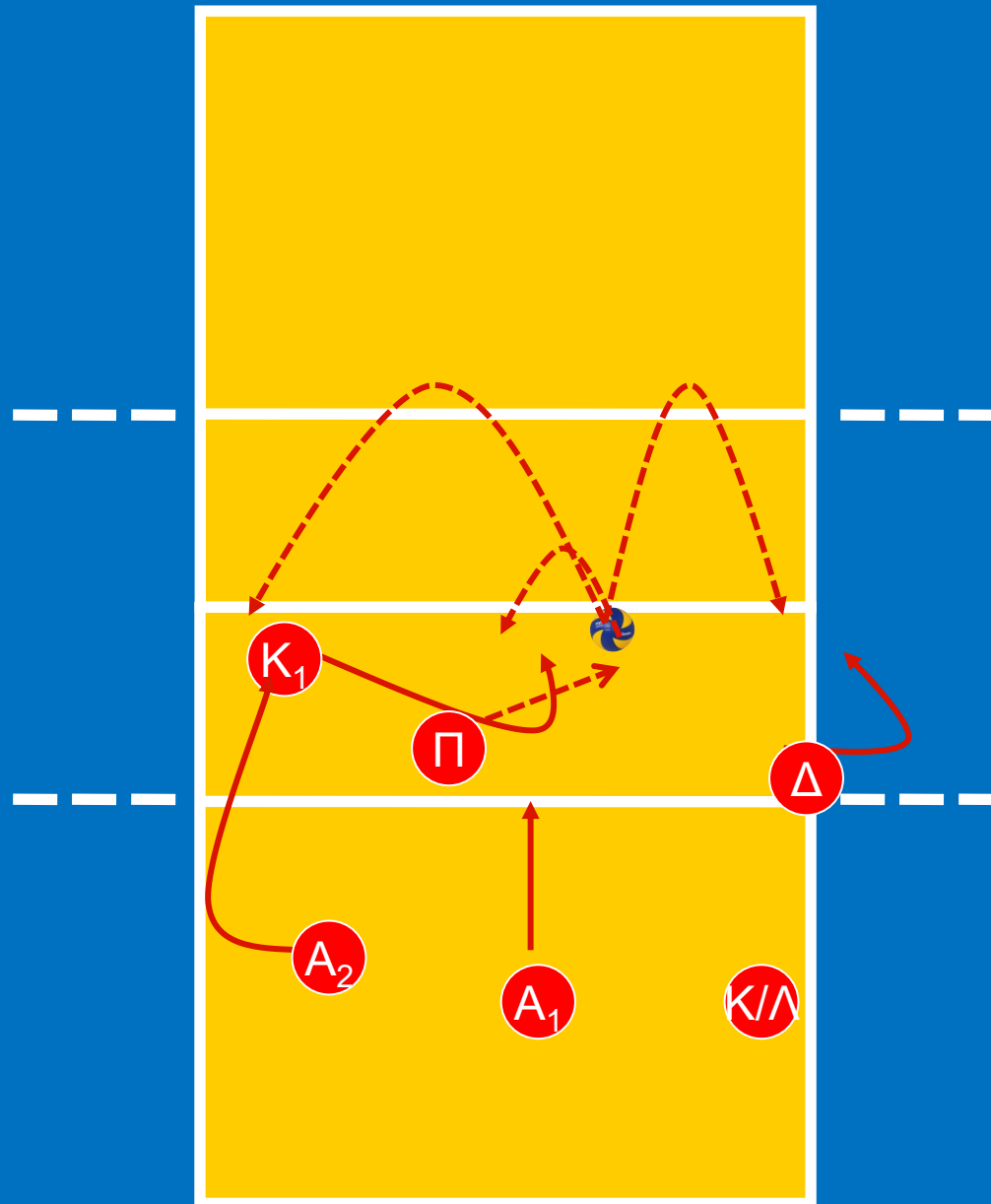
Θέσεις
κάλυψης
της
επίθεσης
από ζ2.

Σύστημα
κάλυψης
της
επίθεσης
1-3-2



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 5 Κάλυψη της επίθεσης μετά από υποδοχή

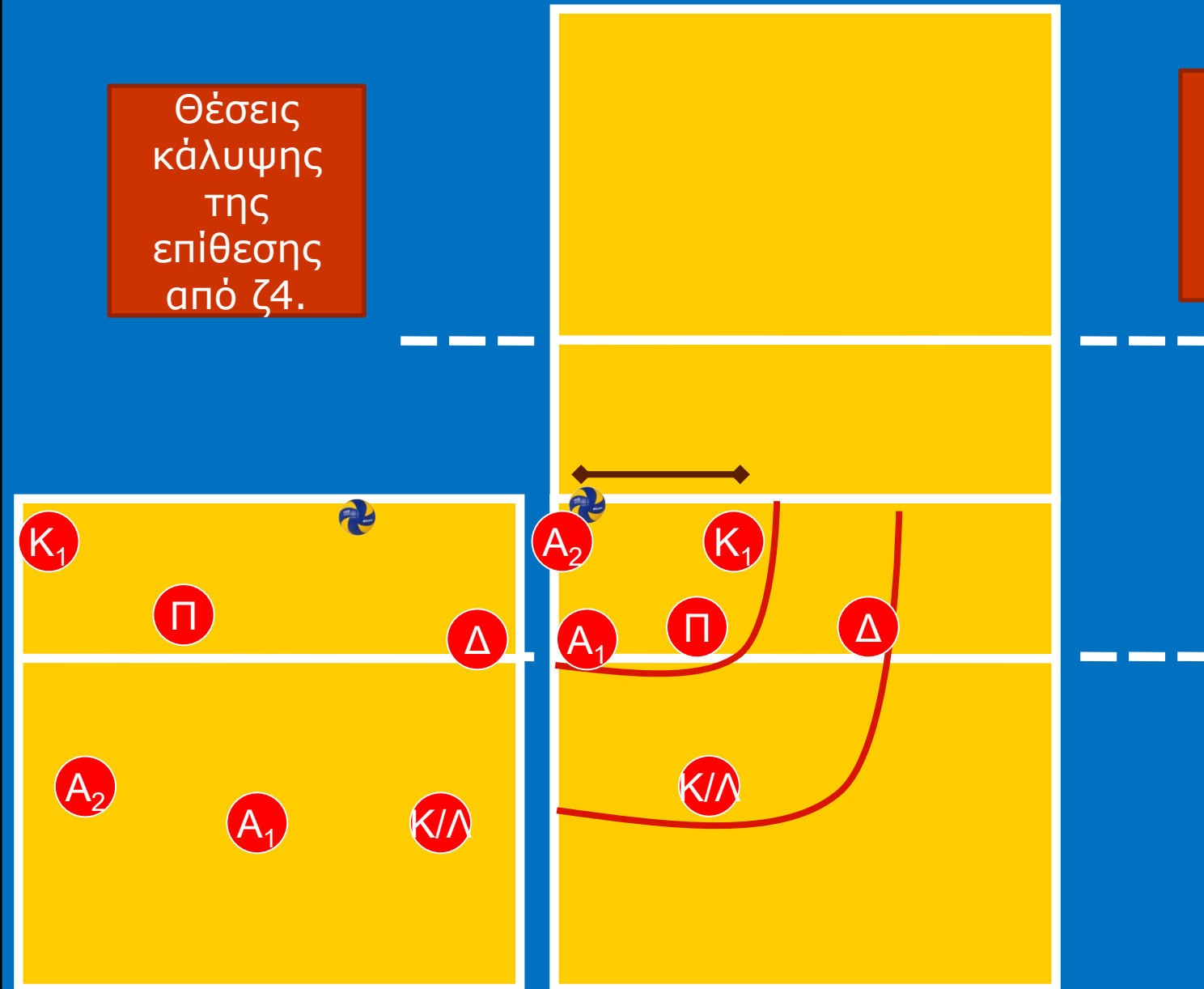
Οργάνωση επίθεσης



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 5 Κάλυψη της επίθεσης μετά από υποδοχή

Θέσεις
κάλυψης
της
επίθεσης
από ζ4.

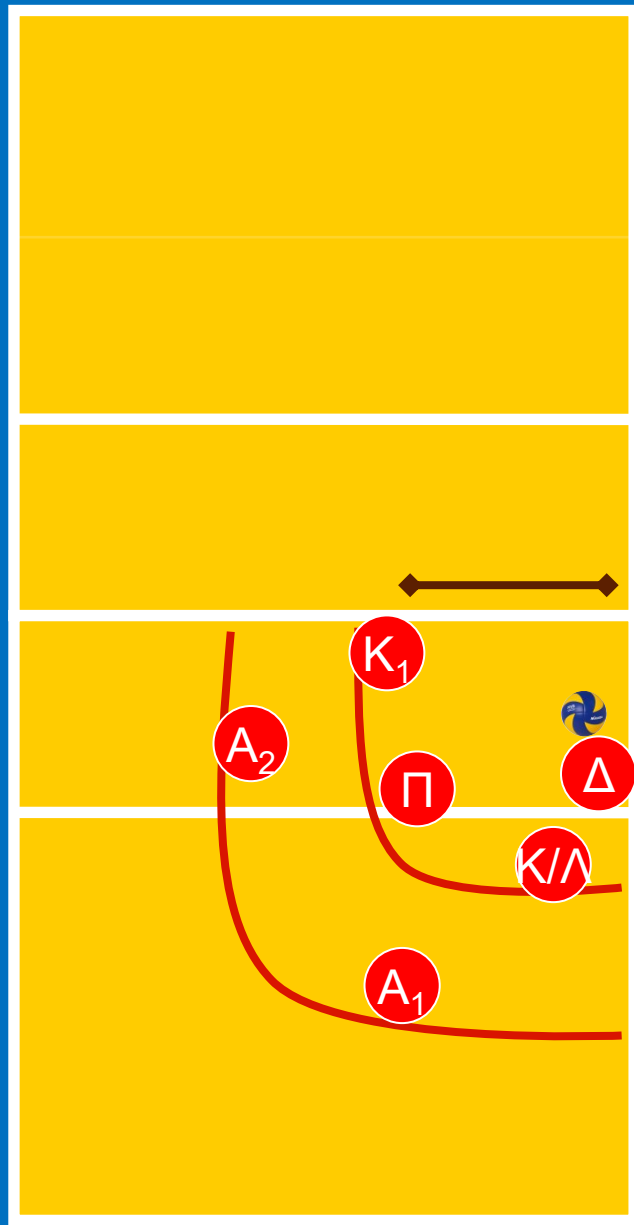
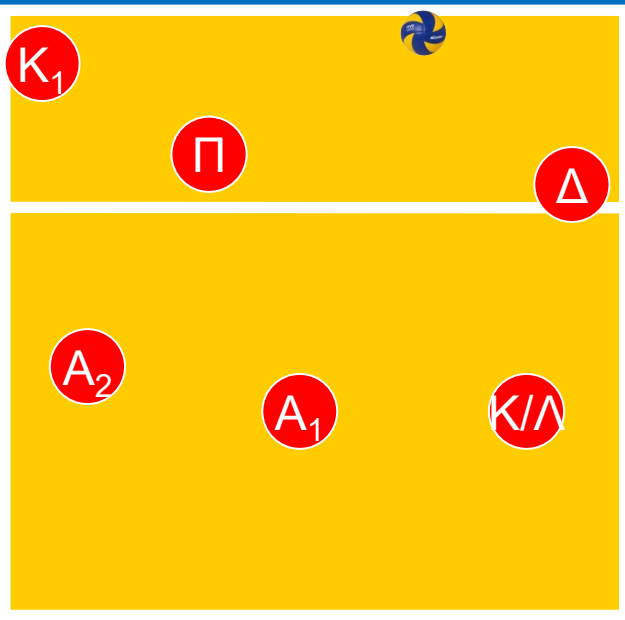
Σύστημα
κάλυψης
της
επίθεσης
1-3-2



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 5 Κάλυψη της επίθεσης μετά από υποδοχή

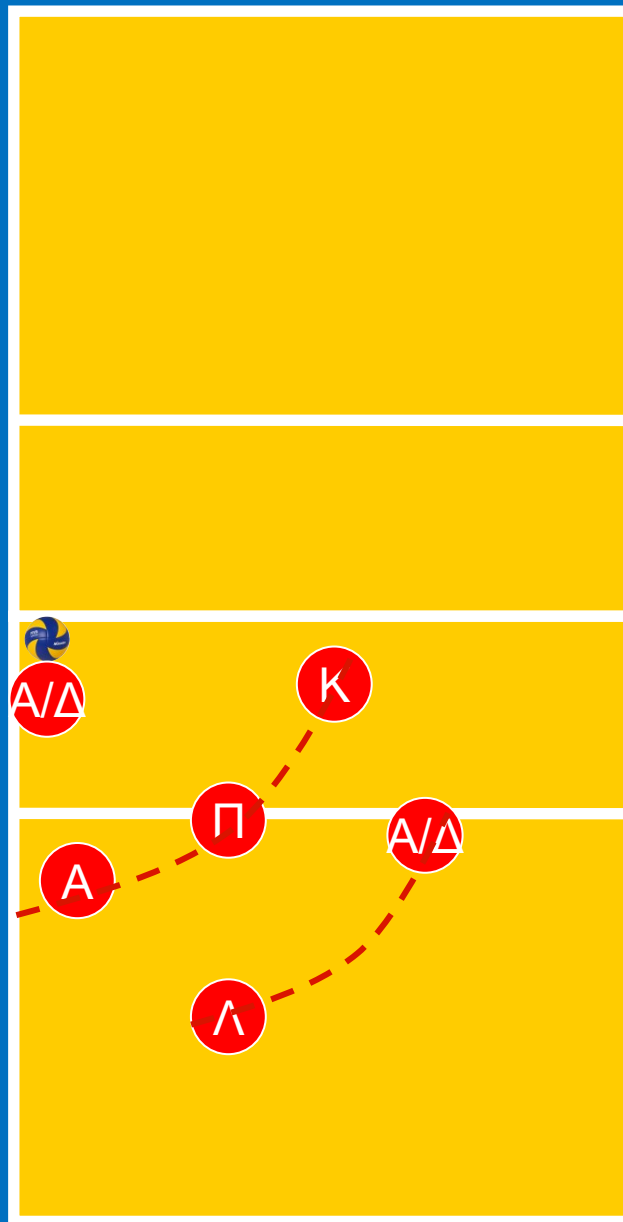
Θέσεις
κάλυψης
της
επίθεσης
από ζ1.

Σύστημα
κάλυψης
της
επίθεσης
1-3-2



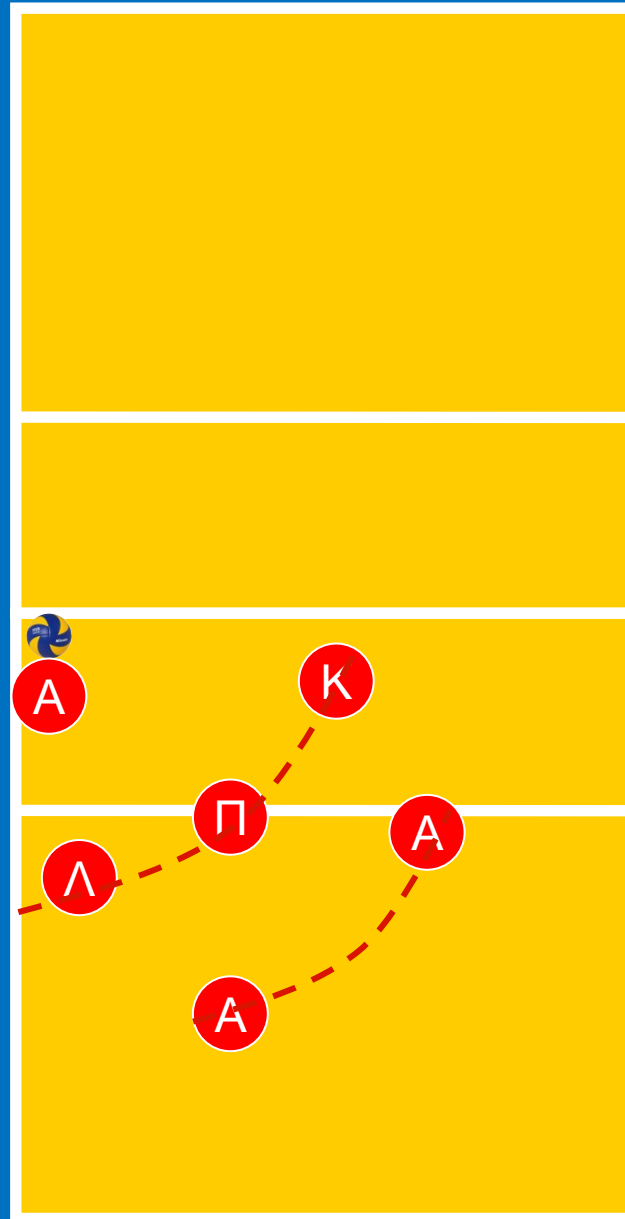
Σύστημα σύνθεσης 5:1

Κάλυψη επίθεσης Περιστροφές 1,5,4,2 επίθεση από ζ4



Σύστημα σύνθεσης 5:1

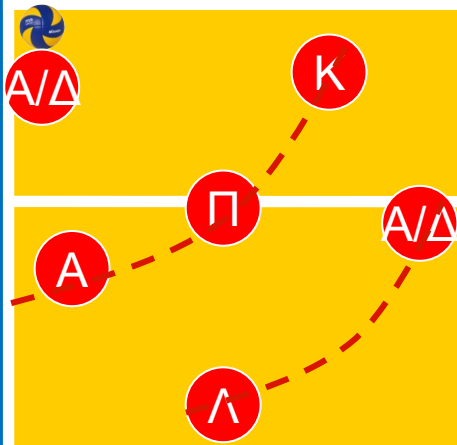
Κάλυψη επίθεσης Περιστροφές 6,3 επίθεση από ζ4



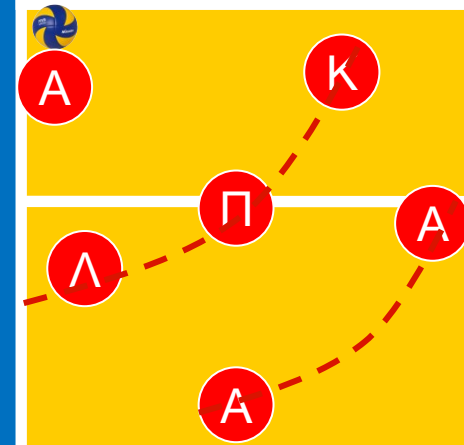
Σύστημα σύνθεσης 5:1

Κάλυψη επίθεσης σε πάσα 3^{ου} χρόνου στη ζώνη 4

Rotation 1, 5, 4, 2

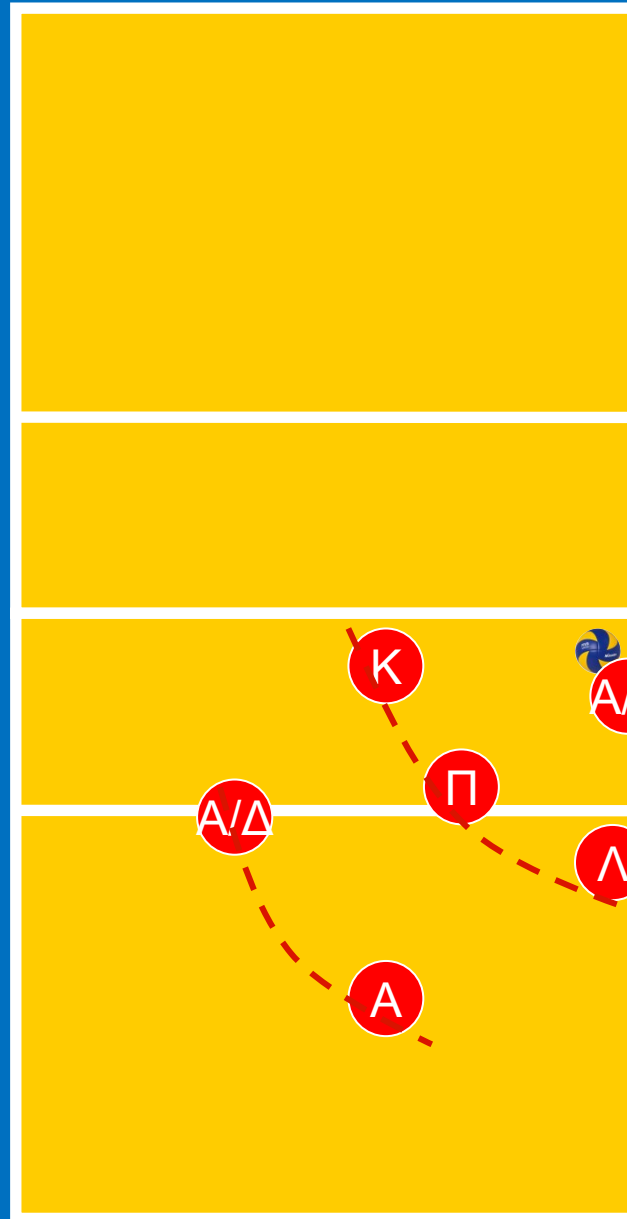


Rotation 3,6



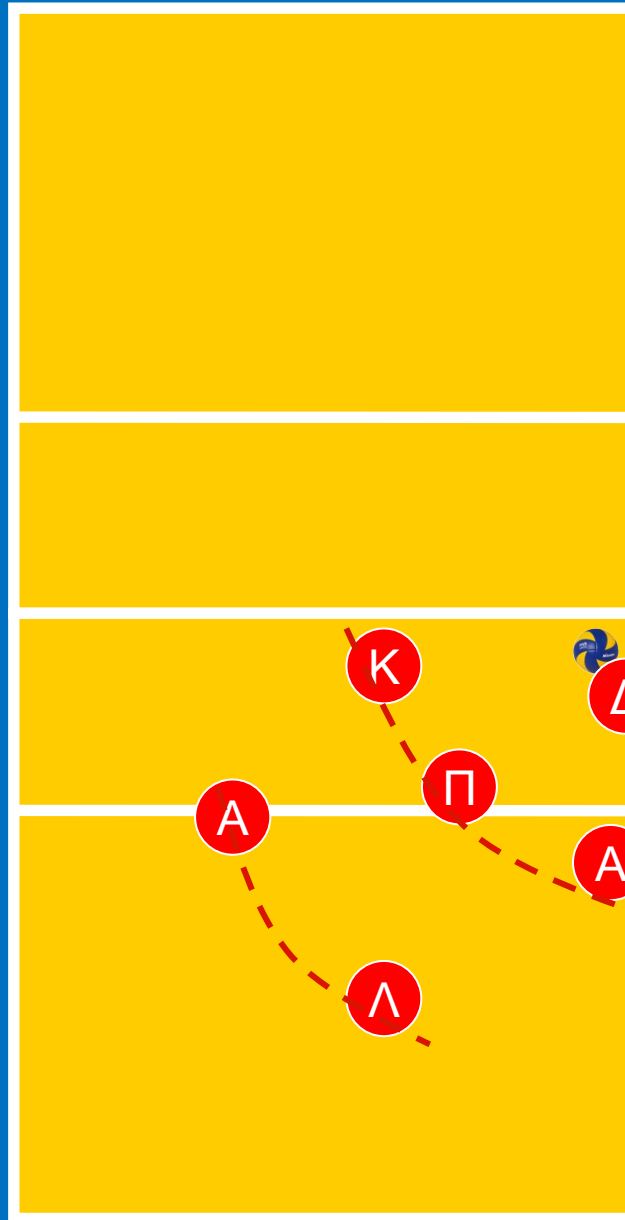
Σύστημα σύνθεσης 5:1

Κάλυψη επίθεσης Περιστροφές 1,5,4,2 επίθεση από ζ2/1



Σύστημα σύνθεσης 5:1

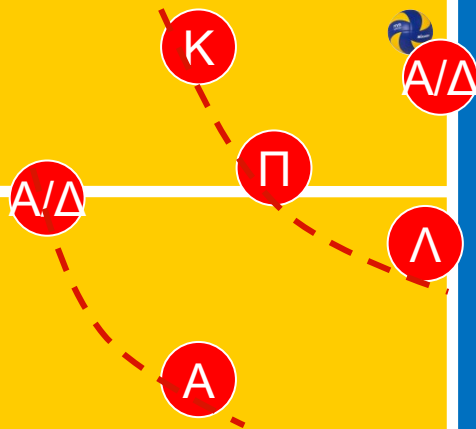
Κάλυψη επίθεσης Περιστροφές 6,3 επίθεση από ζ2/1



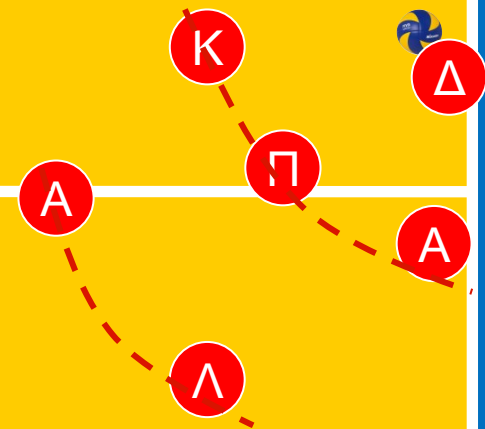
Σύστημα σύνθεσης 5:1

Κάλυψη επίθεσης σε πάσα 3^{ου} χρόνου στη ζώνη 2/1

Rotation 1, 5, 4, 2

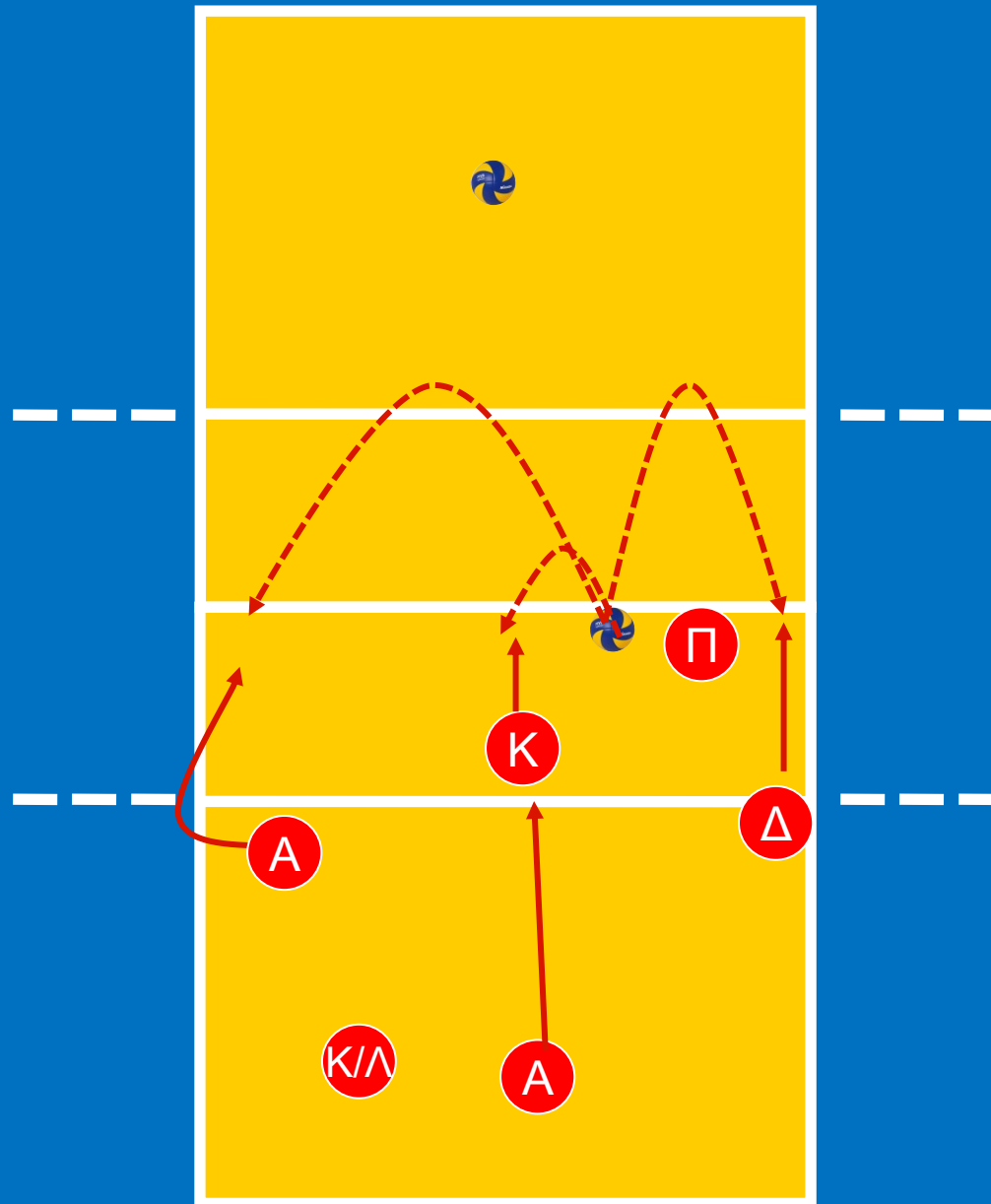


Rotation 3,6



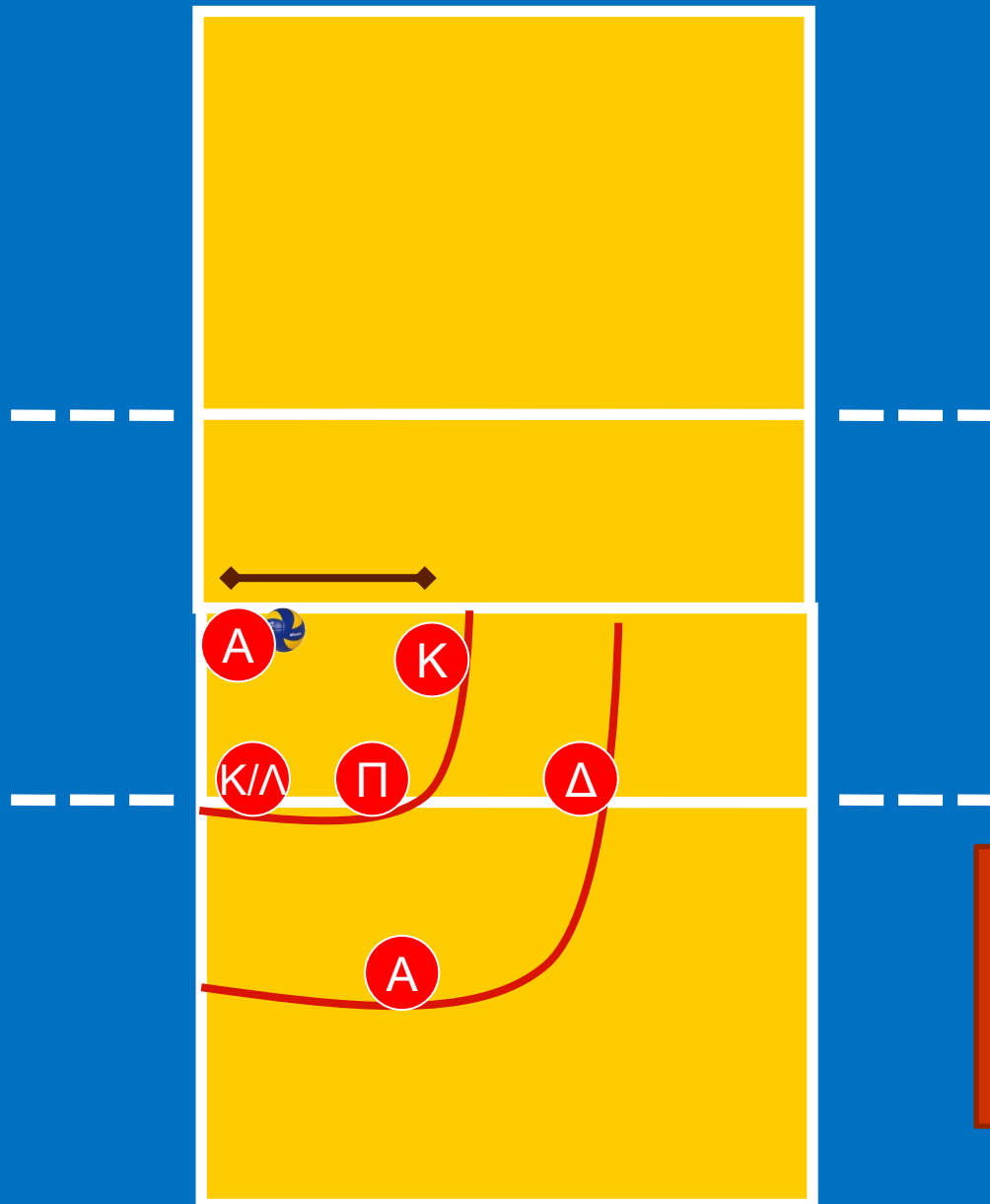
Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 1, 6, 5 Κάλυψη της επίθεσης μετά από άμυνα

Οργάνωση επίθεσης



Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 1, 6, 5 Κάλυψη της επίθεσης μετά από άμυνα

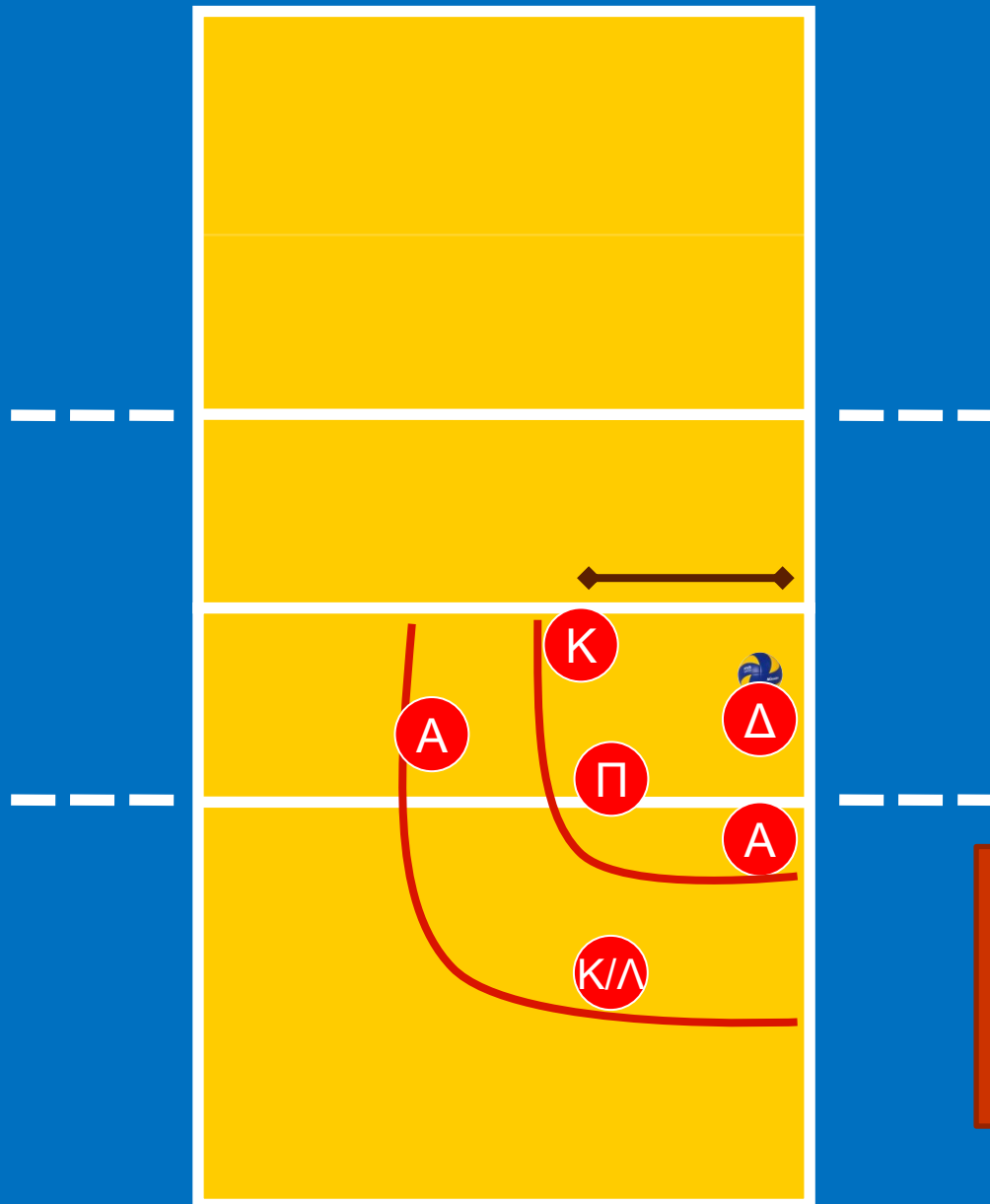
Θέσεις
κάλυψης
της
επίθεσης
από ζ4.



Σύστημα
κάλυψης
της
επίθεσης
1-3-2

Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 1, 6, 5 Κάλυψη της επίθεσης μετά από άμυνα

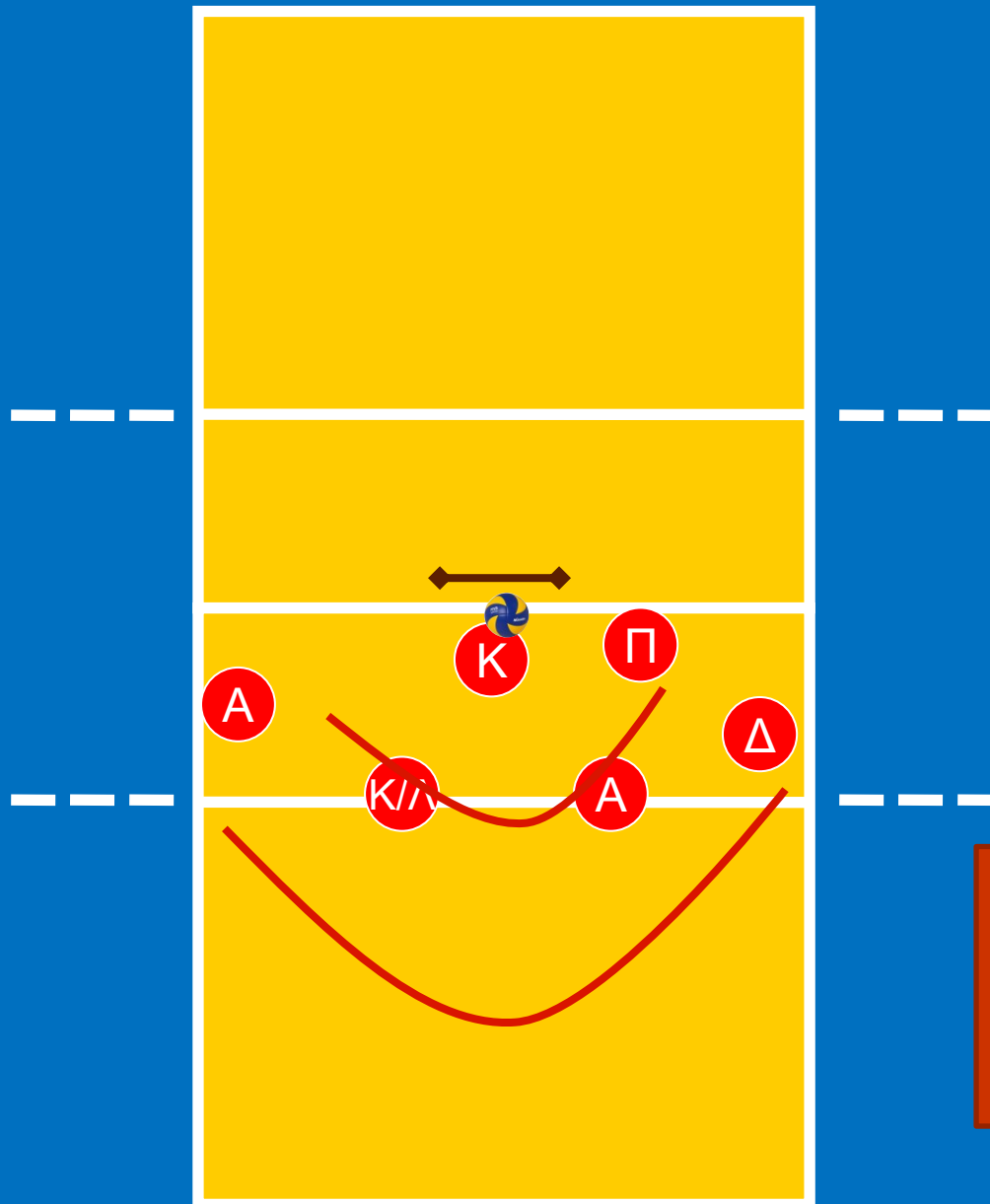
Θέσεις
κάλυψης
της
επίθεσης
από ζ1.



Σύστημα
κάλυψης
της
επίθεσης
1-3-2

Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 1, 6, 5 Κάλυψη της επίθεσης μετά από άμυνα

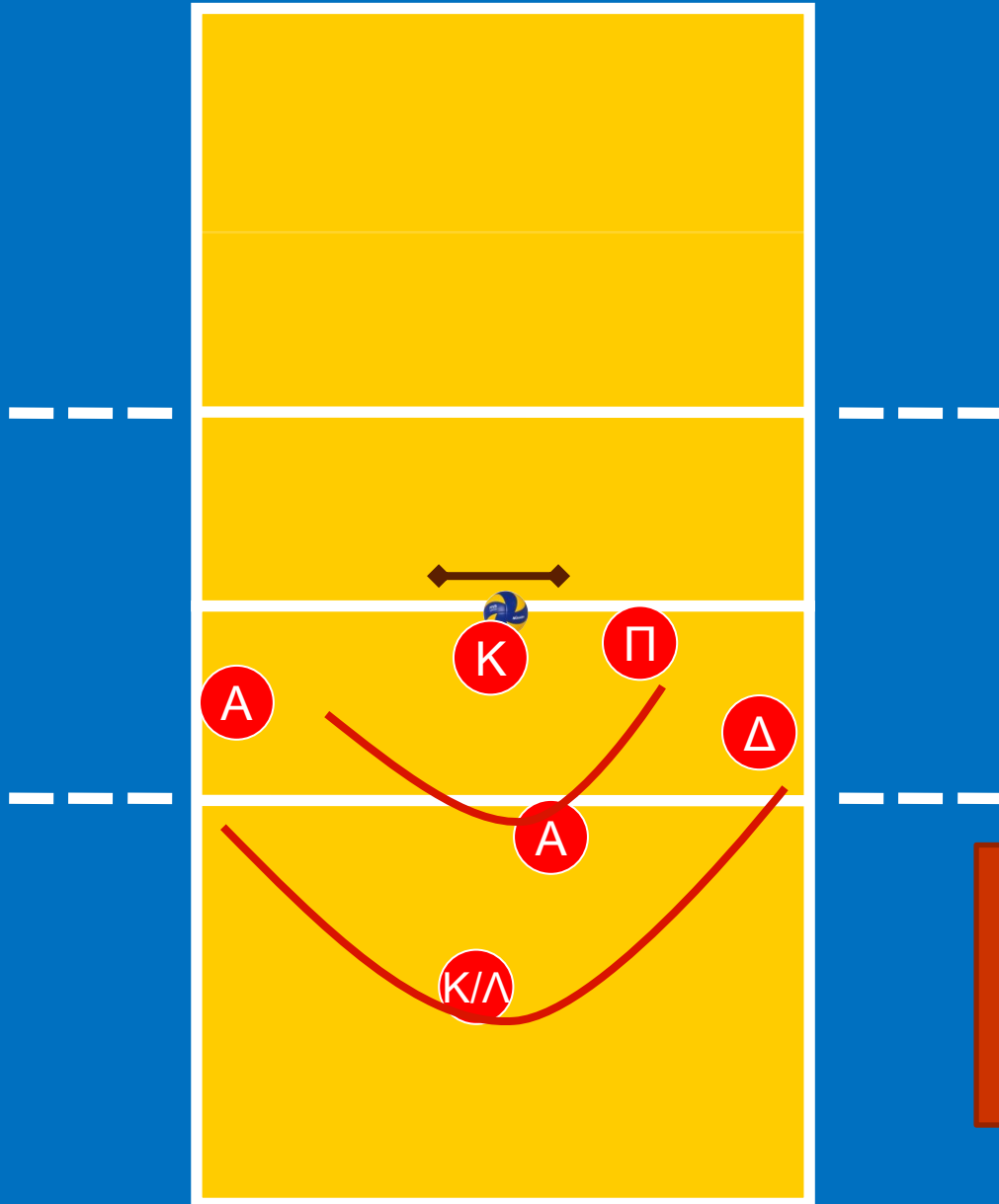
Θέσεις
κάλυψης
της
επίθεσης
από ζ3.



Σύστημα
κάλυψης
της
επίθεσης
1-2-0(!)

Σύστημα σύνθεσης 5:1 Περιστροφή 1, 6, 5 Κάλυψη της επίθεσης μετά από άμυνα

Θέσεις
κάλυψης
της
επίθεσης
από ζ3.

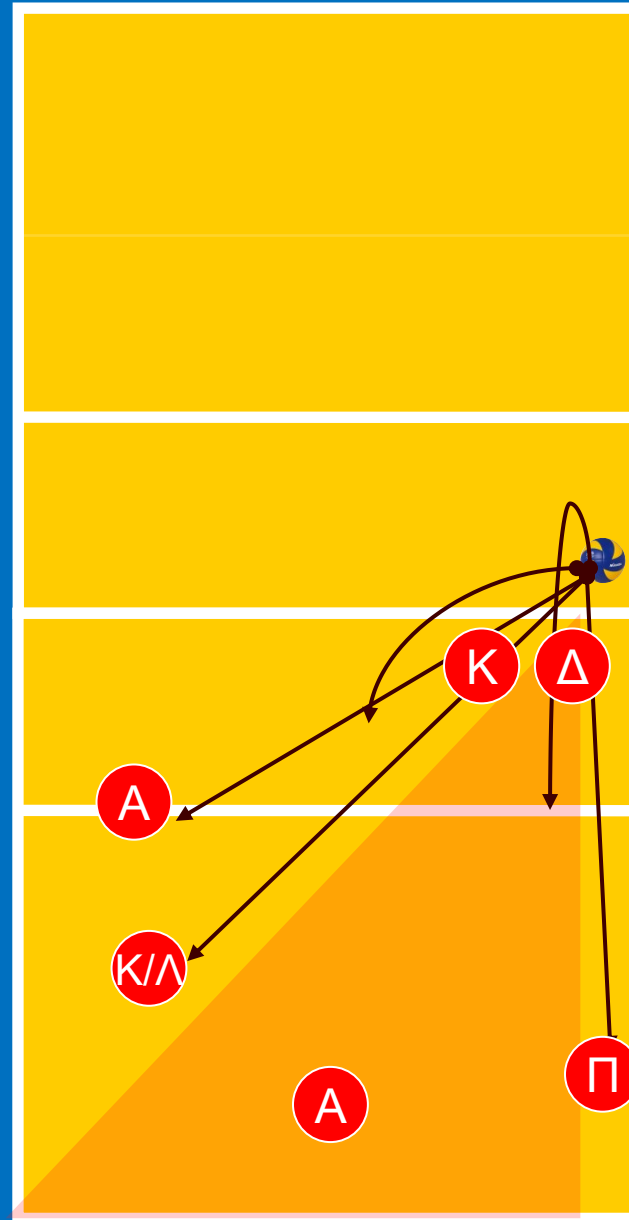


Σύστημα
κάλυψης
της
επίθεσης
1-1-1(!)

Σύστημα σύνθεσης 5:1

Αμυντική λειτουργία σε επίθεση από ζ4 με το 6 πίσω

Ομαδικό
(διπλό)
μπλοκ

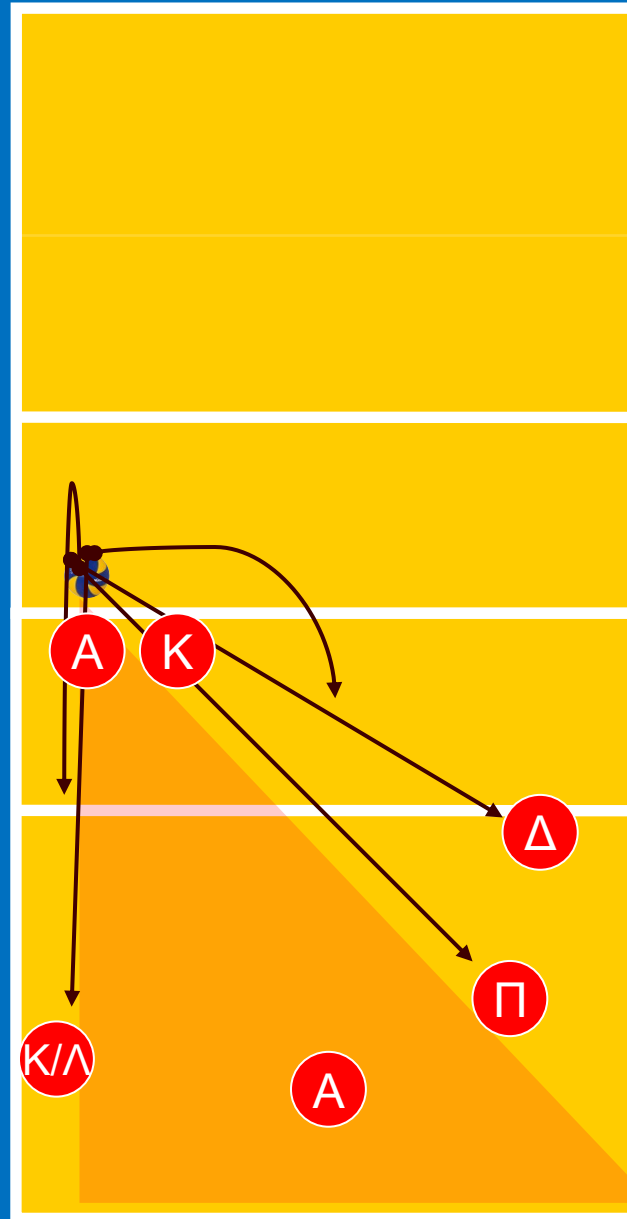


Αμυντική
λειτουργία
σε επίθεση
από ζ4
2-0-4

Σύστημα σύνθεσης 5:1

Αμυντική λειτουργία σε επίθεση από ζ2 με το 6 πίσω

Ομαδικό
(διπλό)
μπλοκ

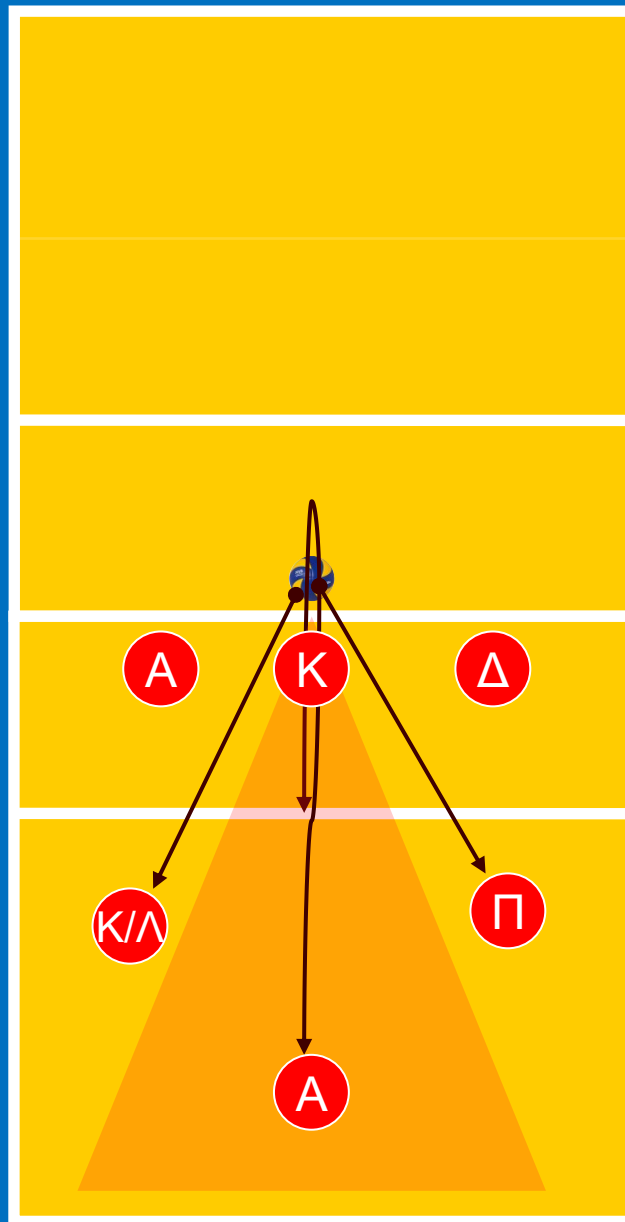


Αμυντική
λειτουργία
σε επίθεση
από ζ2
2-0-4

Σύστημα σύνθεσης 5:1

Αμυντική λειτουργία σε επίθεση από ζ3 με το 6 πίσω

Ατομικό μπλοκ



Αμυντική λειτουργία σε επίθεση από ζ3
1-2(?) - 3

ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ 5:1 (ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ 1, 6, 5)