

Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-195επ)

Θεματική ενότητα 13

Θεματικές ενότητες 1-12

Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-195επ)

Θεματική ενότητα 1

Κατηγορία παιχνιδιών φιλέ
Ιστορία και Οργάνωση του
αθλήματος

Κατηγοριοποίηση αθλημάτων

- Time dependent



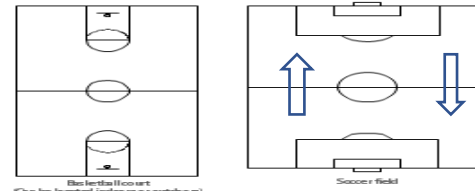
- Score dependent

Russia						Brazil
15	3	2				9
Russia	19	20	29	25	15	
Brazil	25	25	27	22	9	

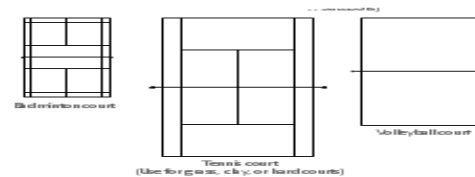
- Innings dependent

BALL	3			STRIKE	2			OUT	0		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	RUNS	
GUEST	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2
HOME	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	6

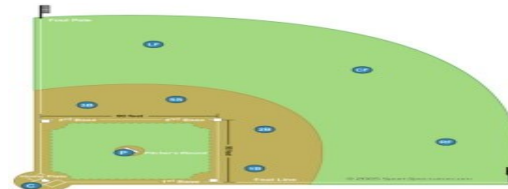
- Common playing area. Invasion



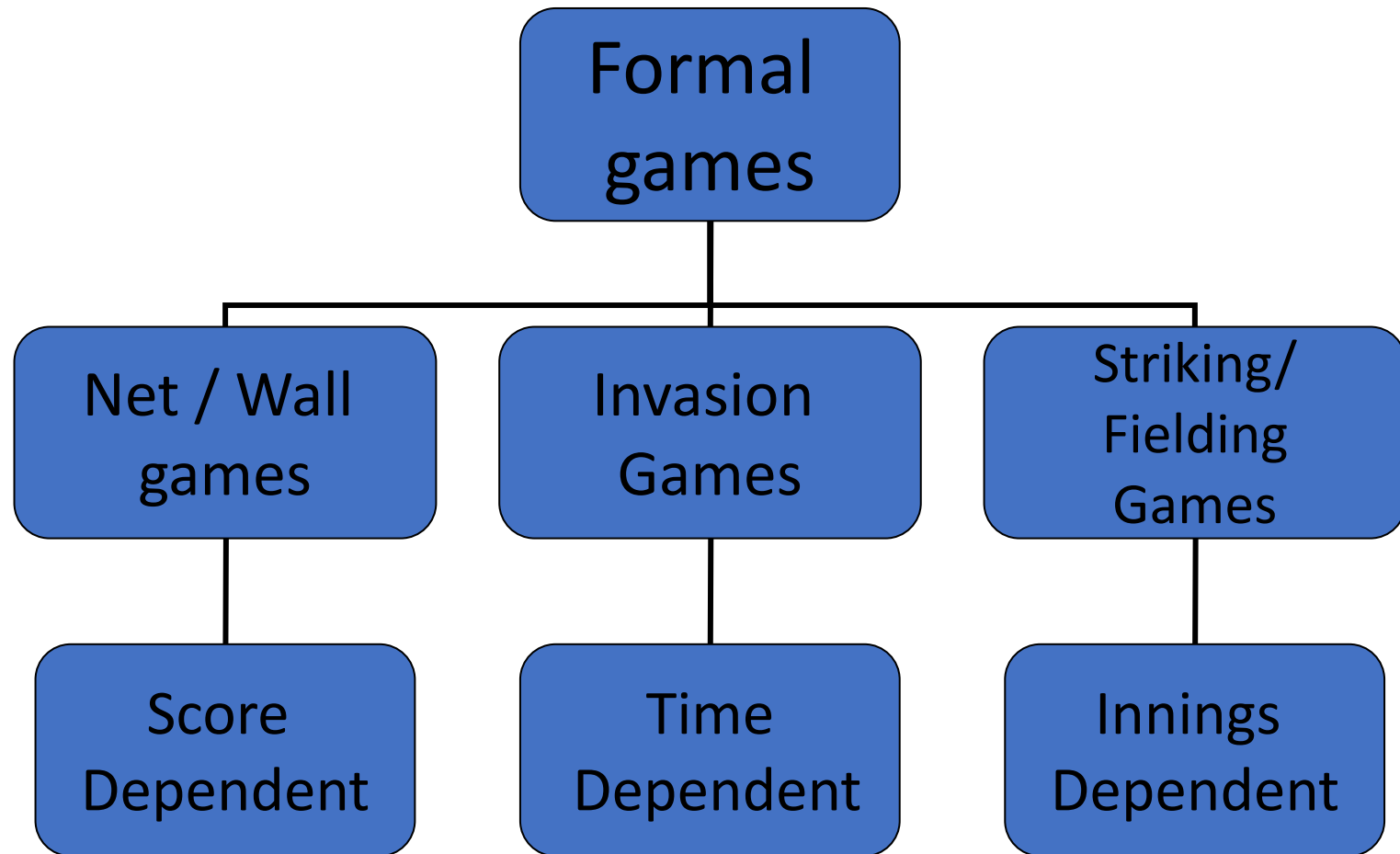
- Different playing area



- Change offense/defense per period



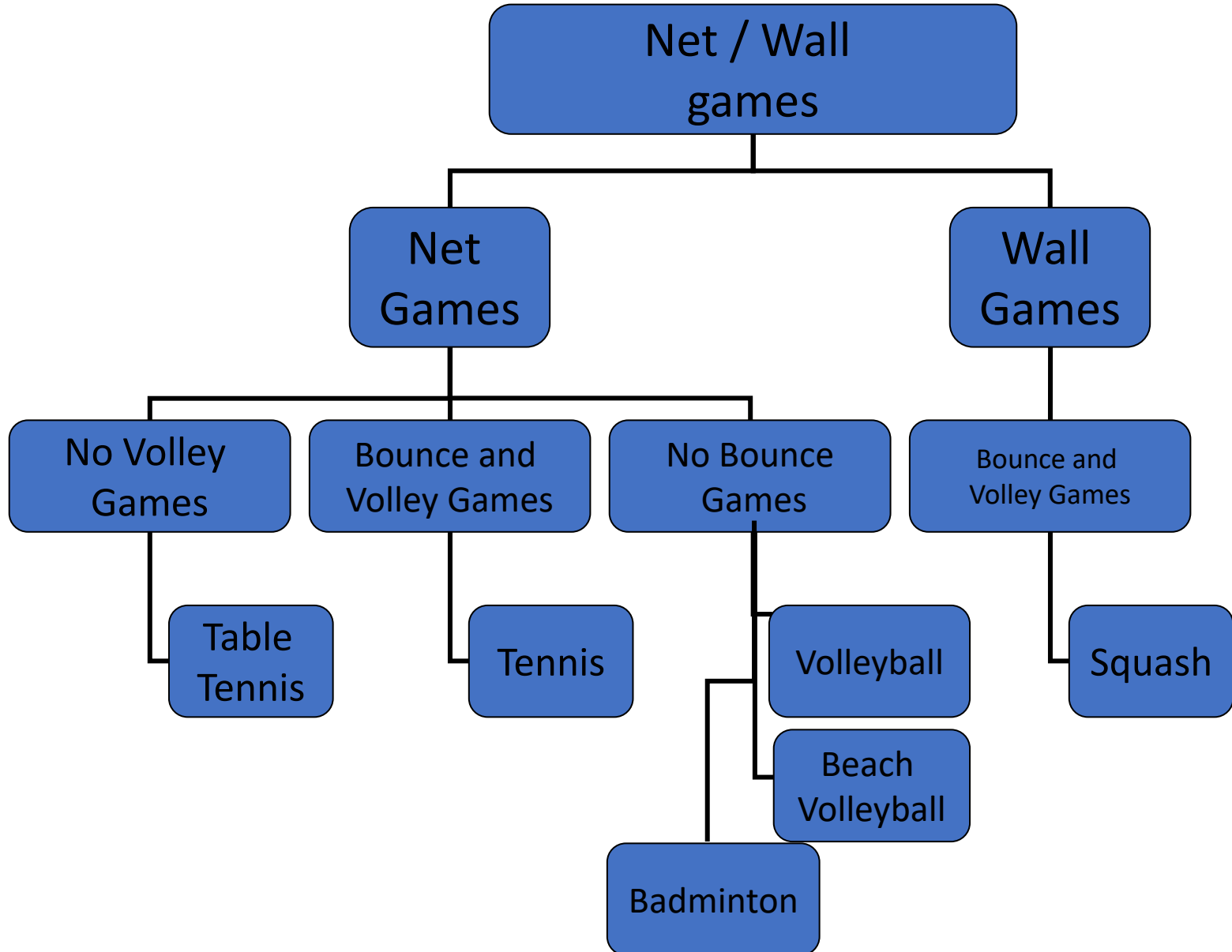
Κατηγοριοποίηση αθλημάτων



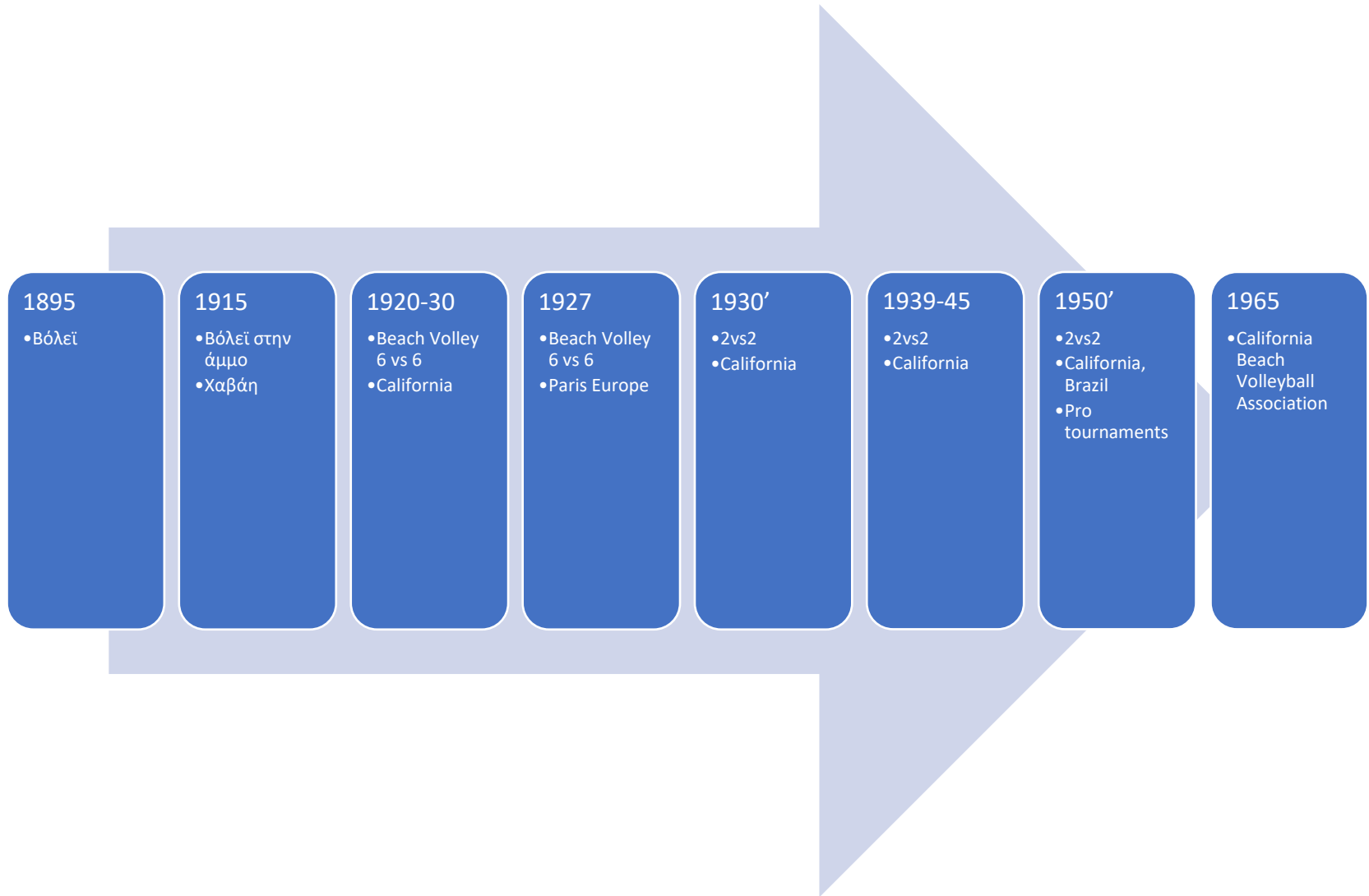
Κατηγοριοποίηση αθλημάτων



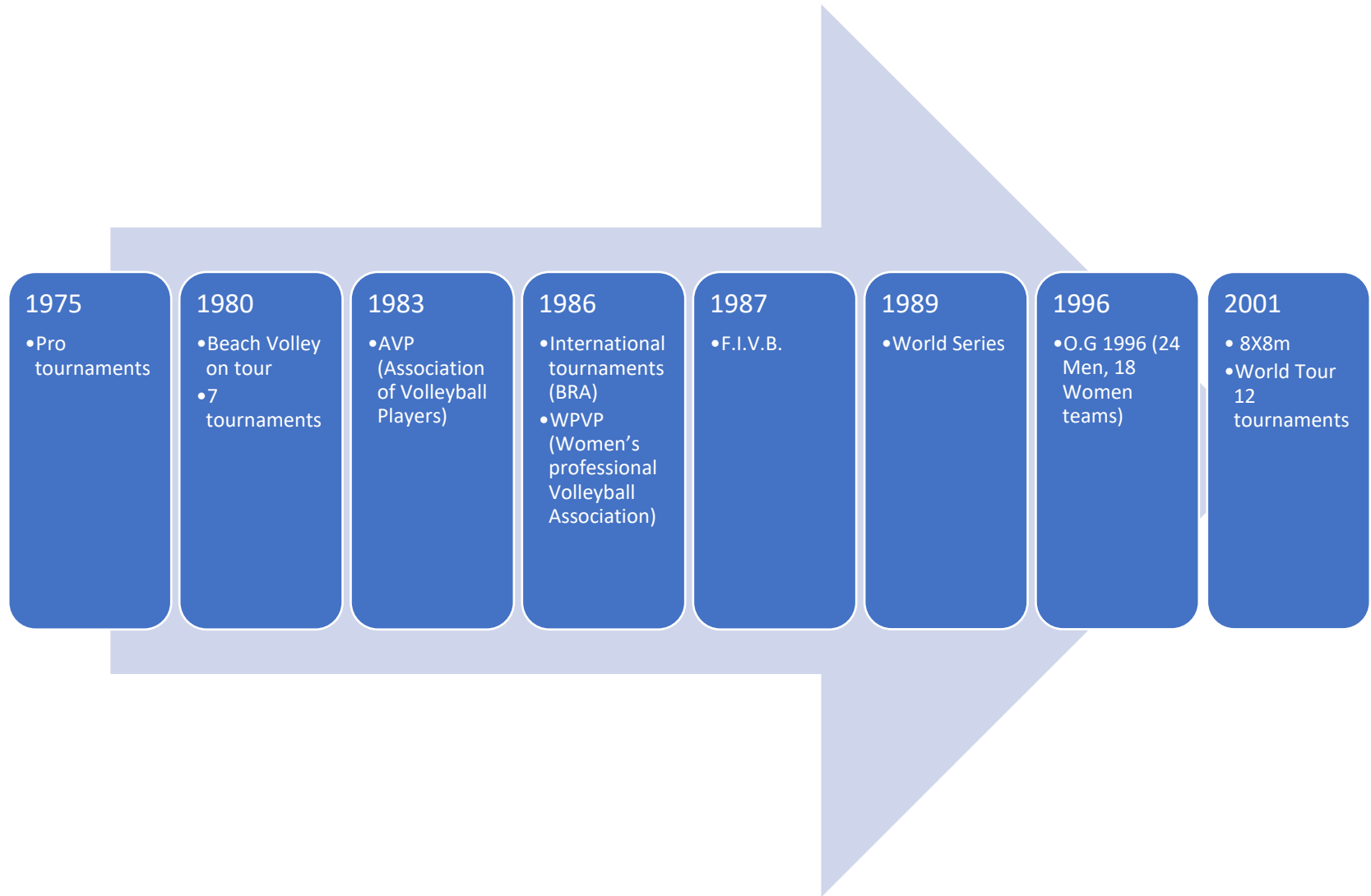
Κατηγοριοποίηση αθλημάτων



Ιστορία του αθλήματος



Ιστορία του αθλήματος



Οργάνωση του αθλήματος

- Τοπικό επίπεδο
 - Αθλητικά Σωματεία ή Αθλητικές επιχειρήσεις
 - Δια βίου άσκηση
 - Αθλητικές ακαδημίες
 - Οργάνωση αγώνων για ερασιτέχνες
- Εθνικό επίπεδο
 - Εθνικές Ομοσπονδίες (ΕΟΠΕ)
- Διεθνές επίπεδο
 - F.I.V.B.

Οργανωτική δομή επίσημων αγώνων (GRE)

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ BEACH VOLLEY 2023 - ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

			Προστασία Ημερομηνίας	Περιορισμός συμμετοχής αθλητών	Minimum αριθμός ομάδων			Χρηματικά επαθλα (min)		Min αριθμός γηπέδων	Min ημέρες αγώνων	Υποχρέωση φιλοξενίας ομάδων	Απαιτούμενα δωμάτια φιλοξενίας (δίκλινα)	Υποχρέωση Τηλεοπτικής Μετάδοσης	Υποχρέωση επίσημων διααιτητών	Ποσοστό marketing σε τοπικό	Παράβολο συμμετοχής ομάδων	Εγγραφή αθλητών σε μητρώο	Συντελεστής βαθμολογίας	Παράβολο διοργάνωσης	
					A	Γ	M	A	Γ												
SENIORS (MEN & WOMEN)	NATIONAL TOUR	MASTERS & FINAL	5-STAR ****	NAI	OXI	8	8	0	5.000 €	5.000 €	1*	3	MD	60	NAI	NAI	40%	ΕΟΠΕ	NAI	έως 2	7.500 €
			4-STAR ****	NAI	OXI	8	8	0	3.000 €	3.000 €	1*	3	MD	50	NAI	NAI	40%	ΕΟΠΕ	NAI	έως 1,5	4.000 €
		OPEN	3-STAR ***	NAI	OXI	8	8	8	1.500 €	1.500 €	1*	2	MD	max 30	OXI	NAI	90%	ΤΟΠΙΚΟΣ	NAI	έως 1	250 €
			2-STAR **	OXI	OXI	8	8	8	750 €	750 €	1*	2	Top-8 tour / Top-4 event	max 12	OXI	NAI	90%	ΤΟΠΙΚΟΣ	NAI	έως 0,5	250 €
			1-STAR *	OXI	OXI	8	8	8	250 €	250 €	1	1	OXI	max 5	OXI	NAI	90%	ΤΟΠΙΚΟΣ	NAI	έως 0,2	250 €
	SATELLITE	OXI	NAI	8	8	8	έως €200 ανά τουρνουά		1	1	OXI	0	OXI	OXI	TOTAL	ΤΟΠΙΚΟΣ	OXI	OXI	AD/HOC		
	SPECIAL EVENT	OXI	NAI	8	8	8	AD/HOC	AD/HOC	1	1	OXI	AD/HOC	OXI	AD/HOC	TOTAL	ΤΟΠΙΚΟΣ	AD/HOC	OXI	AD/HOC		
JUNIORS	JUNIORS FINALS (all categories)		NAI	OXI	8	8	8			2	2	MD	40	OXI	NAI	40%	ΕΟΠΕ	NAI	1	0 €	
	JUNIORS OPEN		OXI	OXI	8	8	8			1*	2	OXI	έως 5	OXI	NAI	90%	ΤΟΠΙΚΟΣ	NAI	max 0,5	0 €	
	REGIONAL FINALS		OXI	NAI	8	8	8			1	1	OXI	1	OXI	NAI	TOTAL	ΤΟΠΙΚΟΣ	NAI	max 0,5	0 €	
	JUNIORS SATELLITE		OXI	NAI	8	8	8			1	1	OXI	0	OXI	OXI	TOTAL	ΤΟΠΙΚΟΣ	OXI	OXI	AD/HOC	

Αθλητές/τριες

- Ranking

- <https://www.fivb.com/en/beachvolleyball/rankingmen>
- <https://www.fivb.com/en/beachvolleyball/rankingwomen>
- <https://www.volleyball.gr/fotos/men-ranking-2024-29-01-24.pdf>
- <https://www.volleyball.gr/fotos/women-ranking-2024-12-02-24.pdf>
- <https://avp.com/>

Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-195επ)

Θεματική ενότητα 2

Κανονισμοί του αθλήματος
Διαφορές με την Πετοσφαίριση
Αγωνιστικές μορφές της
Πετοσφαίρισης επί άμμου

Κανονισμοί του αθλήματος

- Πλήρες βιβλίο κανονισμών
(<https://odbe.gr/regulations/official-regulations-beach-volleyball/>)
- Βασικοί κανονισμοί
 - Διαστάσεις γηπέδου 8X16μ.
 - Ανδρικό φιλέ στα 2,43μ.
 - Γυναικείο φιλέ στα 2,24μ.
 - Η νίκη κατοχυρώνεται με 2 νικηφόρα σετ – τα 2 πρώτα σετ στους 21 πόντους (με αλλαγή γηπέδου κάθε 7 πόντους) και το τρίτο σετ στους 15 πόντους (με αλλαγή γηπέδου κάθε 5 πόντους).
 - Η περιφέρεια της μπάλας είναι 0,65-0,67μ., Το βάρος της είναι 260-280γραμ. και η πίεση είναι 171-221mbar (0,175-0,225 Kg/cm²)

Κανονισμοί του αθλήματος

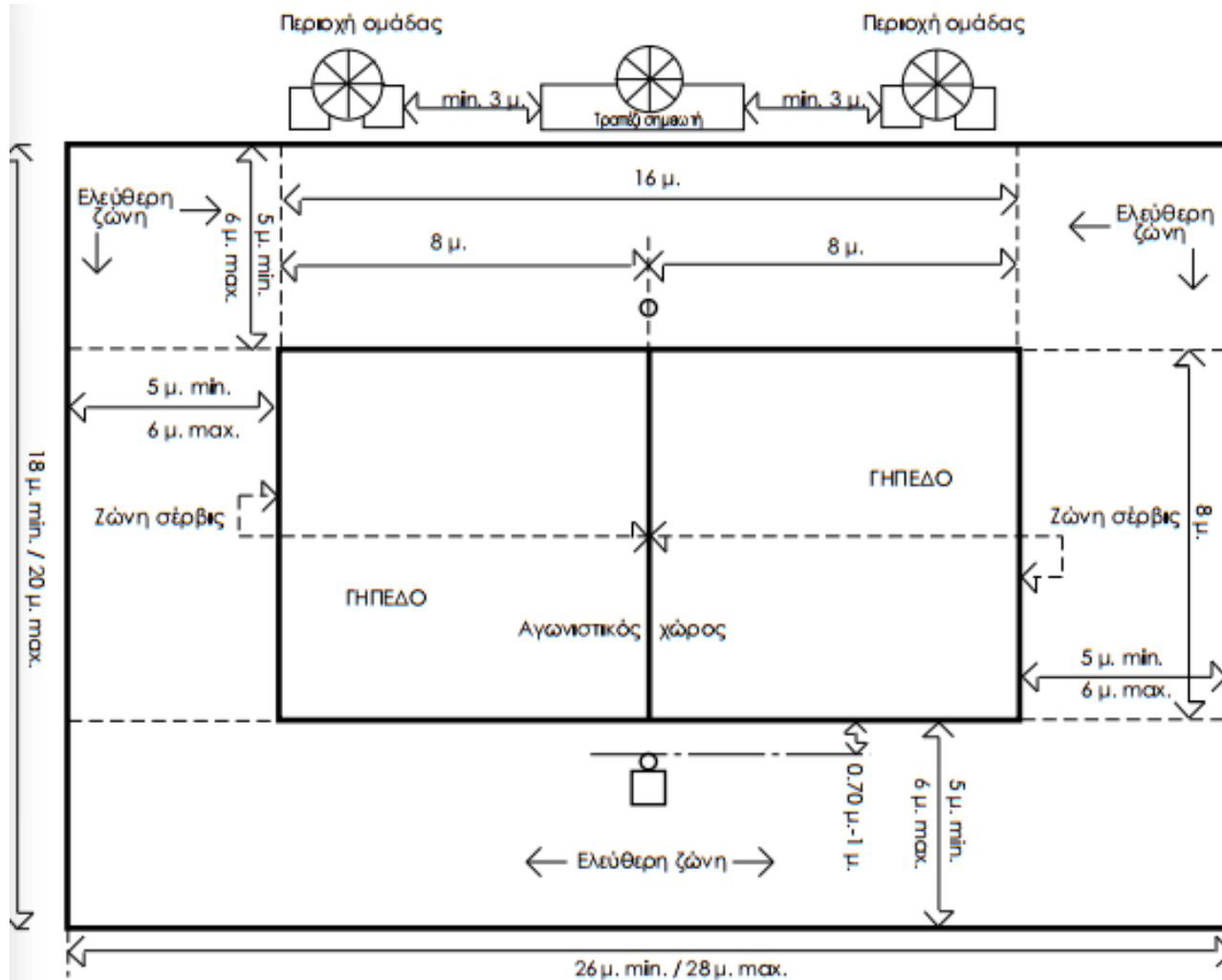
- Βασικοί κανονισμοί
 - Η πλάγια πάσα προς τον συμπαίκτη επιτρέπεται, ενώ η πλάγια πάσα πέρασμα πάνω από το φιλέ και προς τον αντίπαλο απαγορεύεται
 - Η μπάλα μπορεί να περάσει στην αντίπαλη ομάδα χρησιμοποιώντας την πάσα με δάκτυλα, αλλά μόνο όταν οι ώμοι του παίκτη που κάνει την πάσα είναι κάθετοι στην τροχιά της μπάλας
 - Το πλασέ με δάκτυλα απαγορεύεται
 - Η επαφή της μπάλας στο μπλοκ μετράει σαν πρώτη επαφή, ενώ ο παίκτης που έκανε μπλοκ μπορεί να ξαναχτυπήσει την μπάλα
 - Κάθε ομάδα έχει δικαίωμα 1 time-out των 30''/σετ. Τα time-outs των 2 ομάδων μπορεί να ζητηθούν και διαδοχικά
 - Το διάλειμμα μεταξύ των σετ διαρκεί 1'

Κανονισμοί του αθλήματος

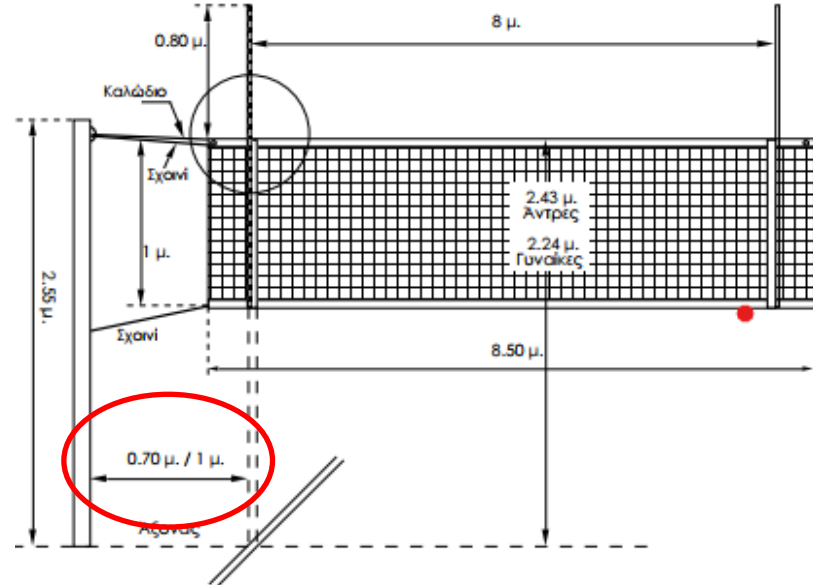
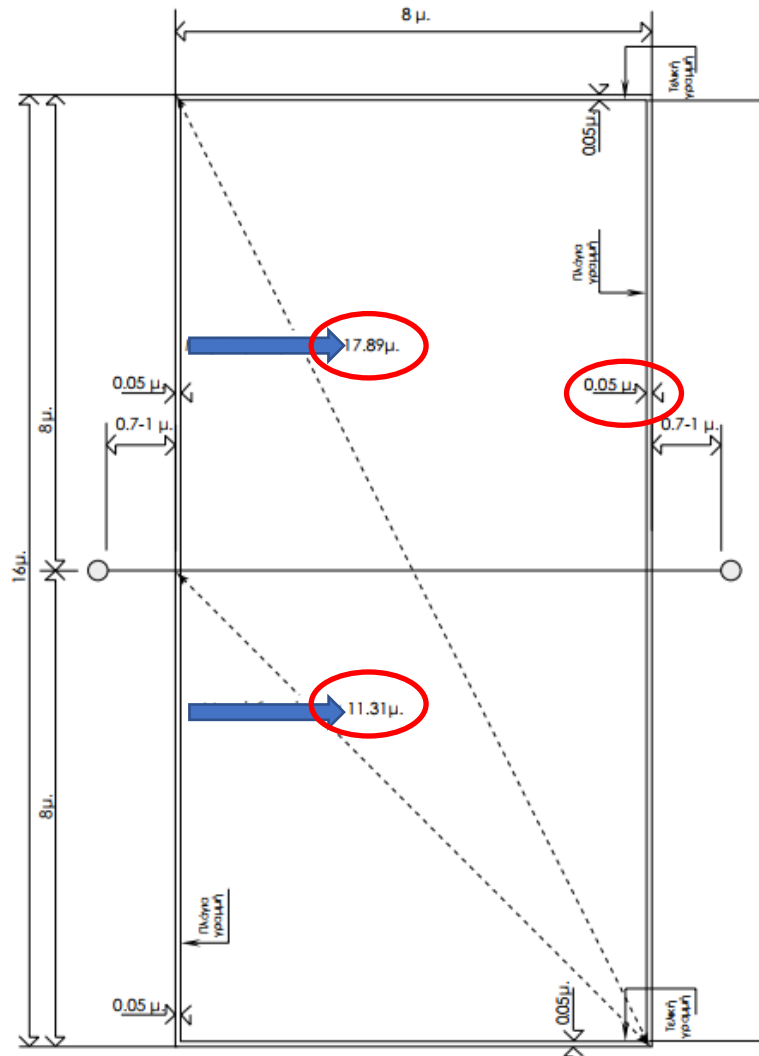
- Βασικοί κανονισμοί

- Οι ομάδες αποτελούνται από 2 παίκτες που δεν μπορούν να αντικατασταθούν ούτε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού αλλά ούτε και κατά τη διάρκεια του τουρνουά
- Ο κάθε παίκτης μπορεί να αλλάζει θέση οποιαδήποτε στιγμή πριν ή μετά το σέρβις. Με κάθε αλλαγή (δικαίωμα σερβίς) που κερδίζεται, υπάρχει και υποχρεωτική εναλλαγή στον παίκτη που σερβίρει
- Η επαφή με την μπάλα κατά το σέρβις πρέπει να είναι σωστή, δηλαδή η μπάλα δεν μπορεί να κρατηθεί, να μεταφερθεί ή να ριχτεί
- Κατά τη διάρκεια του σέρβις, ο παίκτης που δεν σερβίρει, δεν επιτρέπεται να κινείται. Επιπλέον δεν επιτρέπεται να εμποδίζει με κανέναν τρόπο το οπτικό πεδίο της ομάδας που κάνει υποδοχή

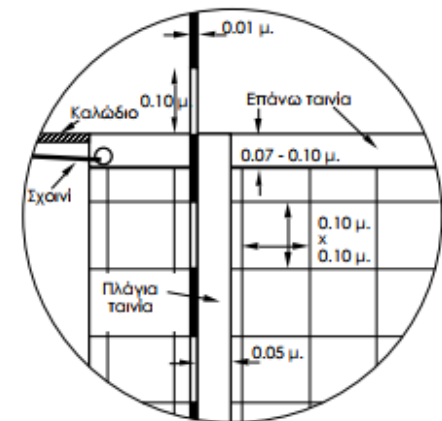
Διαστάσεις γηπέδου



Διαστάσεις γηπέδου και φιλέ



Για Παγκόσμιες Διαorganώσας της FIVB, το φιλέ μπορεί να προσαρμόζεται σύμφωνα με τον κανονισμό 2.1.



Διαφορές με την Πετοσφαίριση¹

	Πετοσφαίριση	Πετοσφαίριση επί άμμου
Αριθμός παικτών	6	2
Διαστάσεις αγωνιστικού χώρου	18X9μ.	16X8μ.
Νίκη	3 σετ	2 σετ
μ ² /παίκτη	13,5μ ²	32μ ²
Πόντοι/σετ (tie-break)	25 (15)	21 (15)
Επιφάνεια (FIVB)	Παρκέ ή συνθετικό	Άμμος

Διαφορές με την Πετοσφαίριση¹

	Πετοσφαίριση	Πετοσφαίριση επί άμμου
Ελάχιστη θερμοκρασία	16 °C	Δεν υπάρχει ρήτρα. Ο καιρός δεν πρέπει να απειλεί τη σωματική ακεραιότητα των αθλητών/τριών
Μέγιστη θερμοκρασία	26 °C	
Παρουσία προπονητή κατά τη διάρκεια του αγώνα	Ναι	Όχι
Σερβίς (χρόνος εκτέλεσης)	8''	5''
Υποδοχή σερβίς	Πάσα με δάχτυλα Μανσέτα	Κυρίως μανσέτα
Επίθεση	Επιτρέπεται με επαφή δάχτυλα	Δεν επιτρέπεται με επαφή δάχτυλα (1 χέρι)

Διαφορές με την Πετοσφαίριση¹

	Πετοσφαίριση	Πετοσφαίριση επί άμμου
Μπάλα/υλικό	Δέρμα ή συνθετικό δέρμα	Δέρμα ή συνθετικό δέρμα που δεν απορροφά υγρασία
Μπάλα/διαστάσεις	65-67 εκ.	66-68 εκ.
Μπάλα/βάρος	260-280 γραμ.	260-280 γραμ.
Μπάλα/πίεση	0,3-0,325 kg/cm ²	0,175-0,225 kg/cm ²

Διαφορές με την Πετοσφαίριση¹

	Πετοσφαίριση	Πετοσφαίριση επί άμμου
Διάρκεια αγώνα (ΜΟ)	100'	51'
Διάρκεια ΑΕ	5,54''	5,82''
Διάρκεια ΑΕ (χωρίς ψευδο ΑΕ)	7,11''	6,62''
Μπάλα στον αέρα	15,62%	19,50%
% ψευδο ΑΕ	25,63%	14,65%
Επαφές/ ΑΕ	6,76	5,81
Active/non active	1:5,52- 1:5,81	1:4

¹Durkovic, T.; Babok, D.; Rešetar, T. Differences in Game Dynamics between High-Level Volleyball and Beach Volleyball Matches. *J. Funct. Morphol. Kinesiol.* 2024,9, 28. <https://doi.org/10.3390/jfmk9010028>

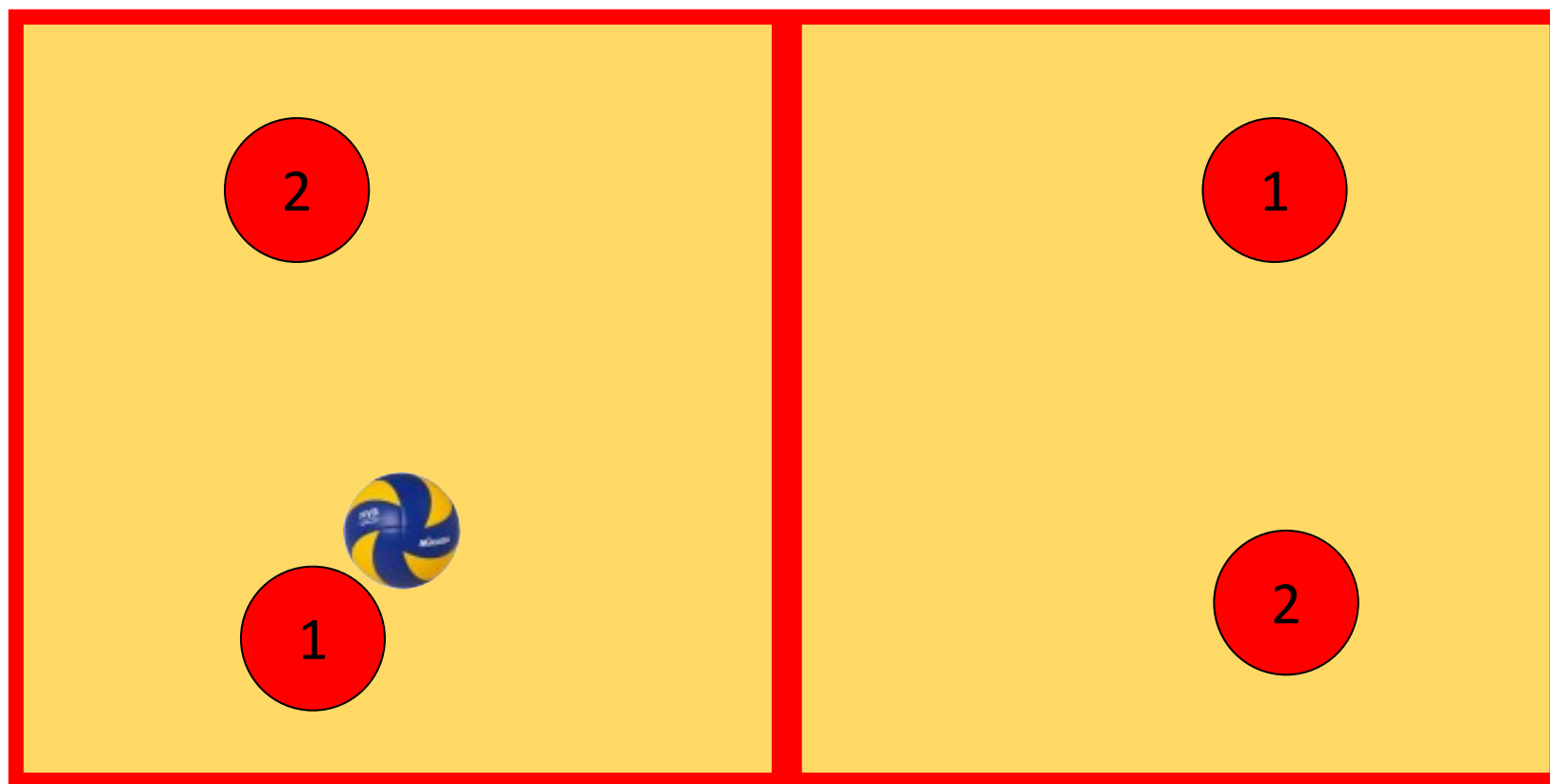
Αγωνιστικές μορφές (υβριδικές)

- Σε γήπεδο 8Χ8
 - 2vs2
 - 3vs3
 - Μικτό
- Σε γήπεδο 9Χ9
 - 6vs6 (outdoors grass volley)
 - 4vs4 (καλή προετοιμασία για παίκτες της σάλας προτού παίξουν στην άμμο)
 - 3vs3
 - Μικτό

Αγωνιστική δομή (απλό μοντέλο)

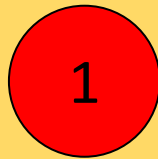
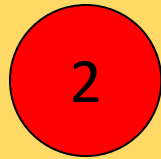
Φάση Επίθεσης

Φάση Άμυνας

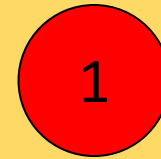


Αγωνιστική δομή (απλό μοντέλο)

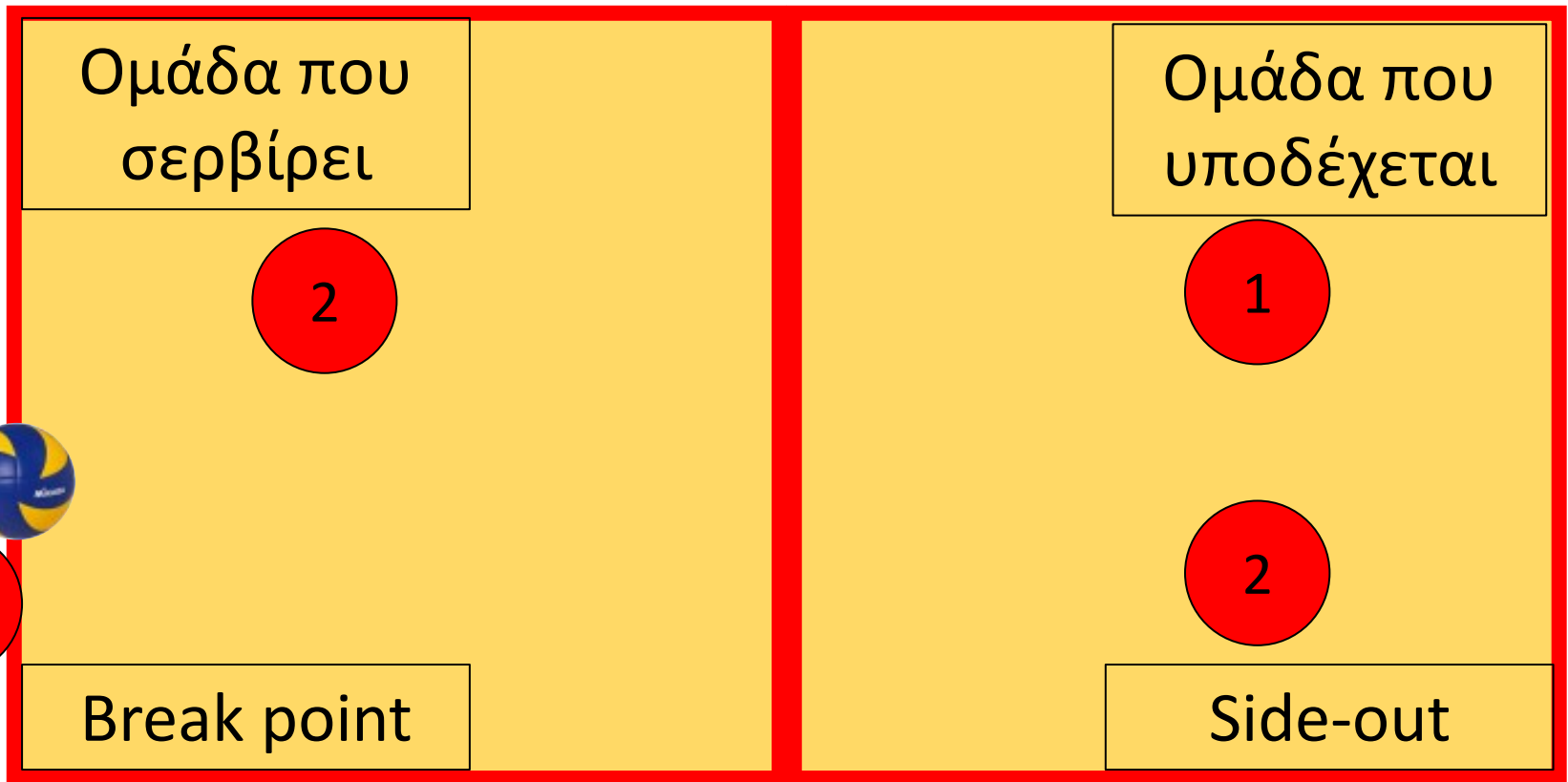
Φάση Άμυνας



Φάση Επίθεσης



Αγωνιστικές καταστάσεις (έναρξη Α.Ε.)

















Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-195επ)

Θεματική ενότητα 3

Side-Out

Υποδοχή και οριοθέτηση ζωνών
υποδοχής

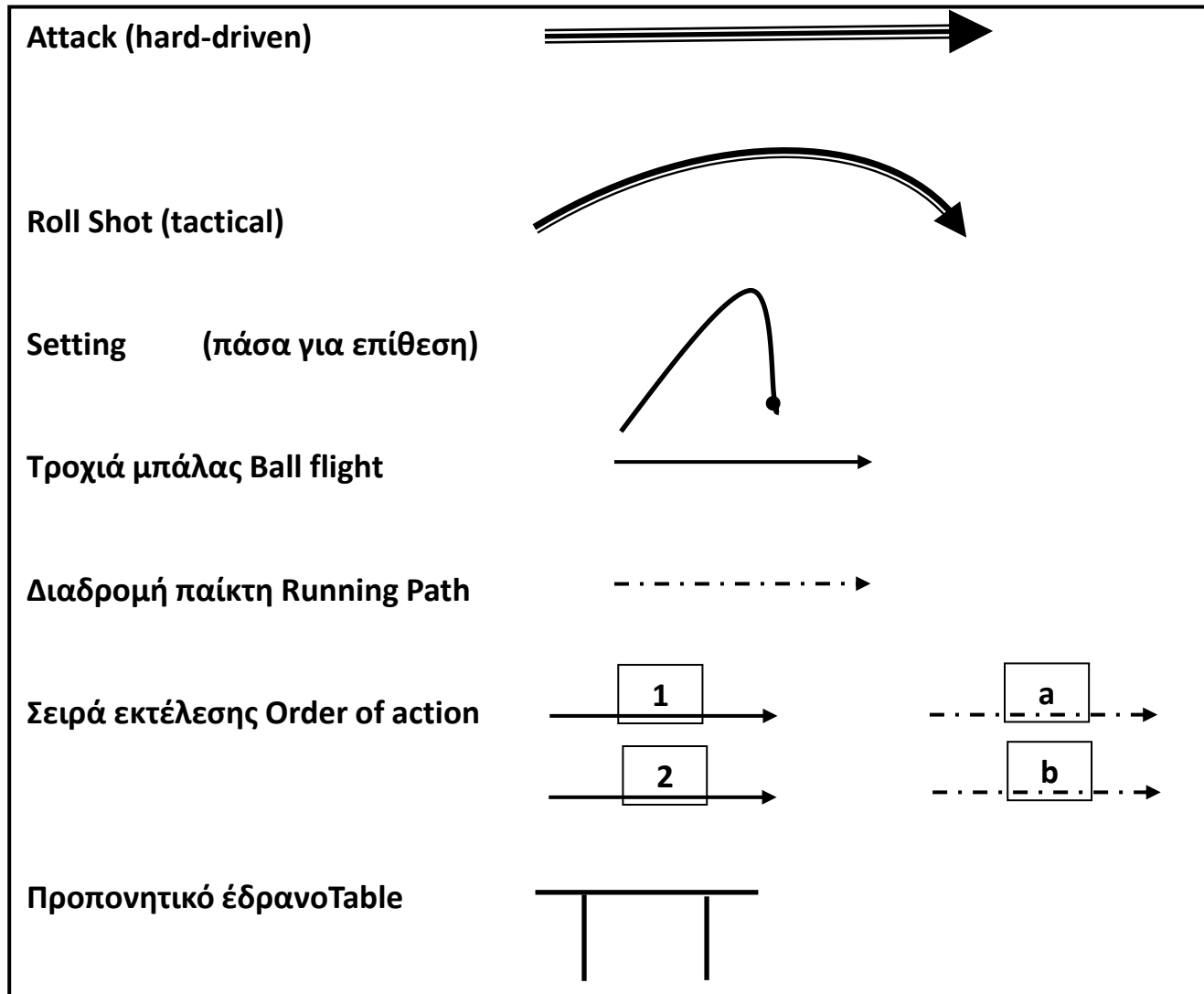
Πίνακας συμβόλων

Παίκτης	Αρχική Θέση	Τελική θέση
Universal-player		
		
		
Μπλοκέρ		
Αμυντικός		
Αριστερός παίκτης		
Δεξιός παίκτης		

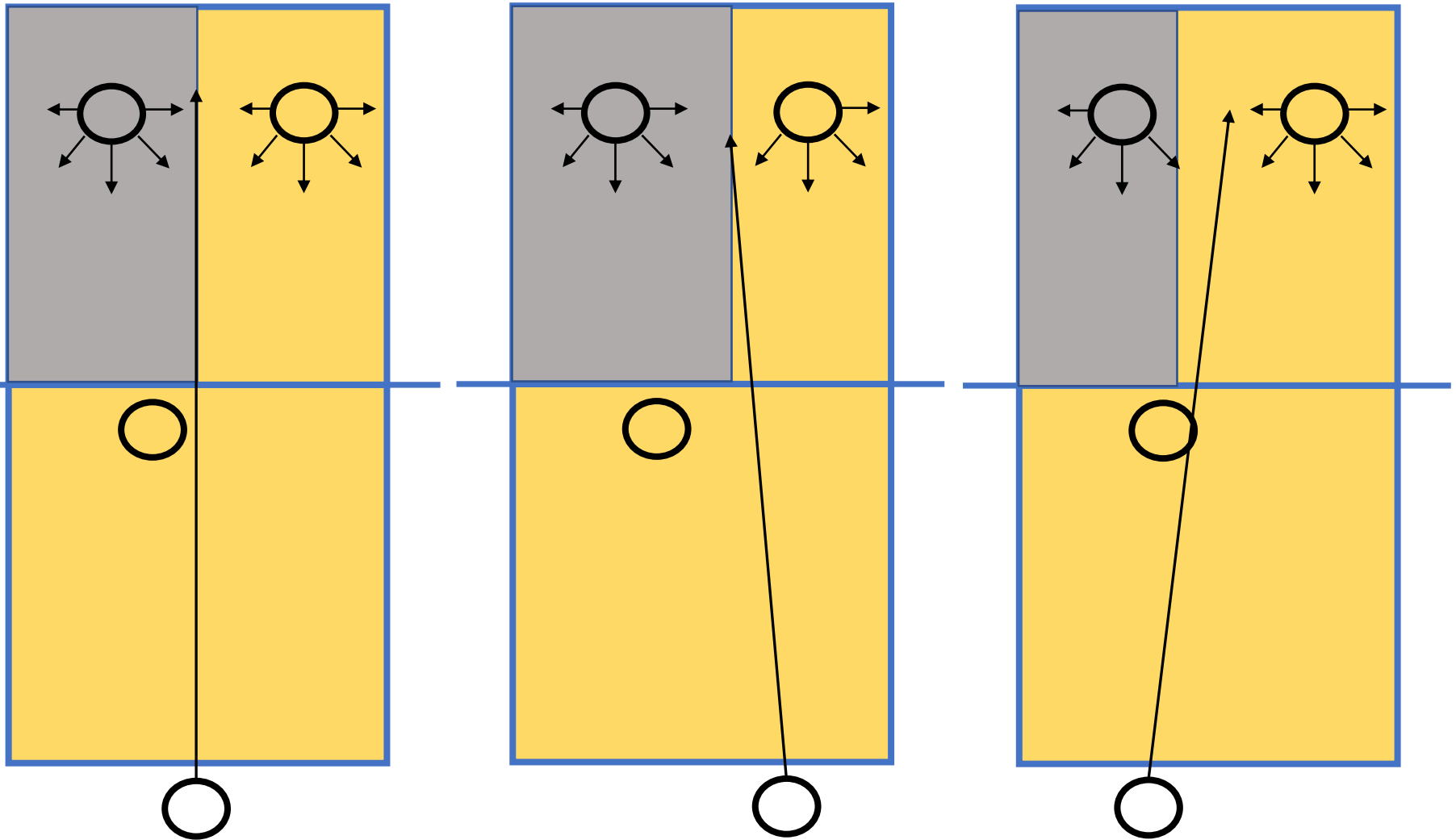
Πίνακας συμβόλων

Player:	starting position:	outcome position:
Επιθετικός	Ε	Ε
Πασαδόρος	Π	Π'
Σέρβερ	Σ	Σ'
Additional players	1	1'
	2	2'
Trainer, Assistant	T, A	T', A'

Πίνακας συμβόλων



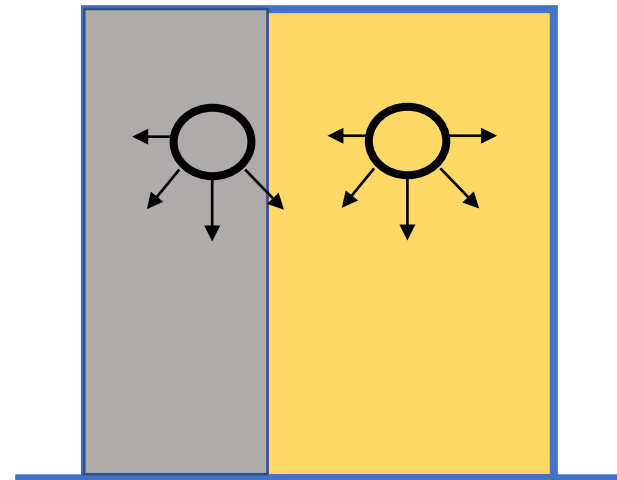
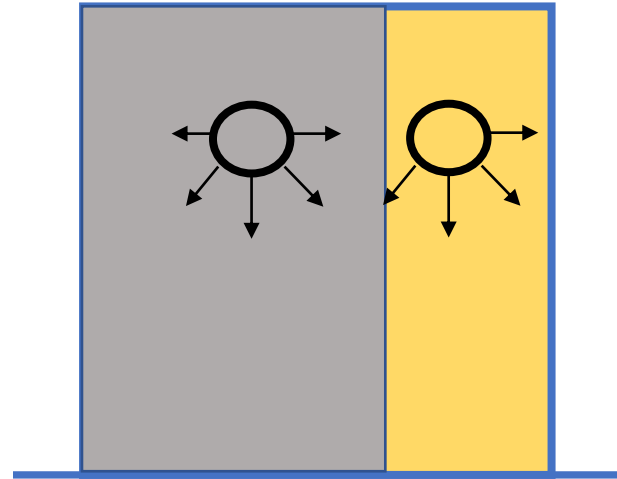
Αρχικές θέσεις υποδοχέων



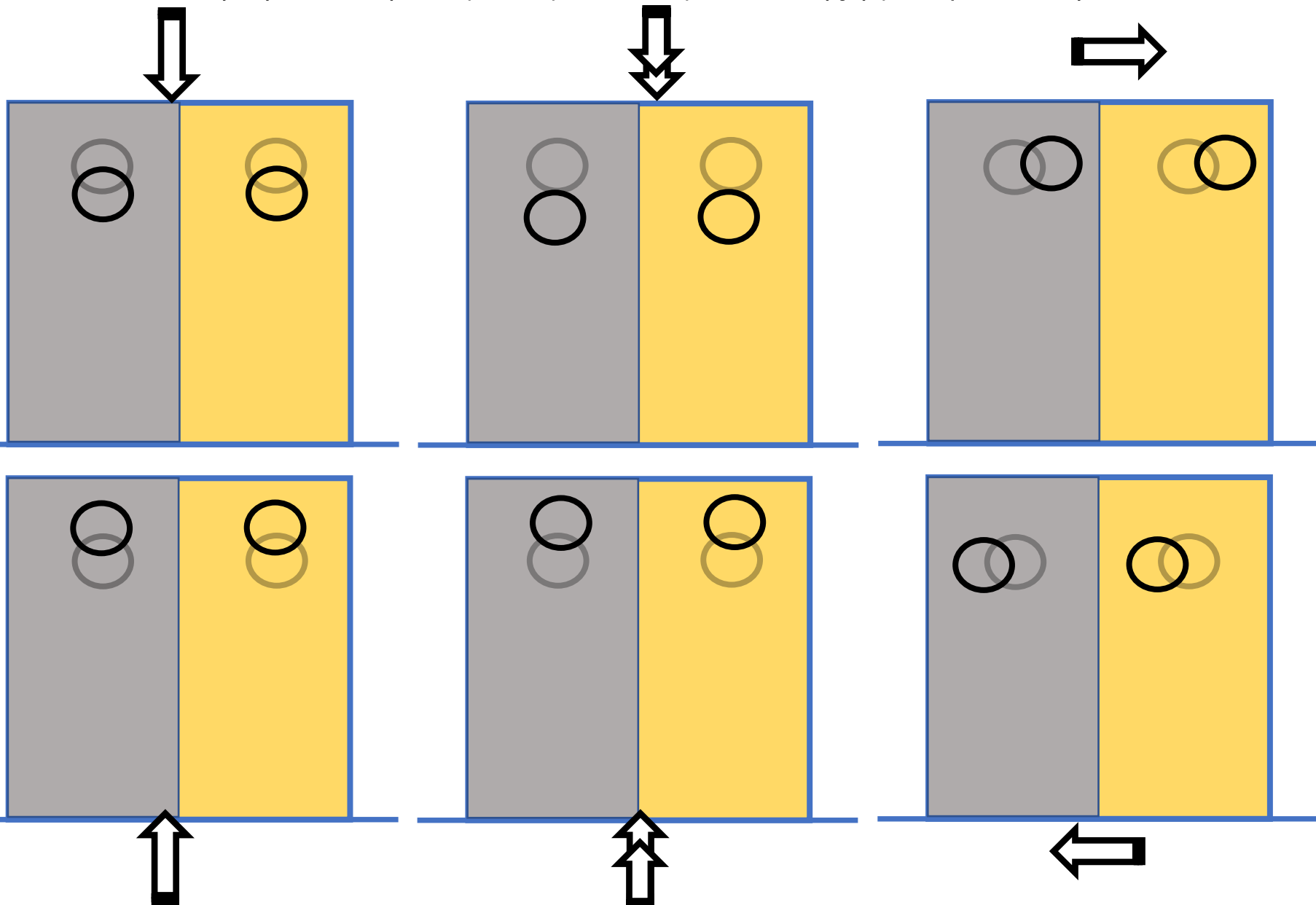
Προσοχή στη θέση του σέρβερ, στον χώρο ευθύνης και την κατεύθυνση του σερβίς

Διαφοροποιήσεις στις θέσεις υποδοχής

- Οι αρχικές θέσεις διαφοροποιούνται ανάλογα
 - Αγωνιστική απόδοση
 - Τακτική αντιπάλου στο σερβίς
 - Φυσική κατάσταση
 - Διανοητική κατάσταση

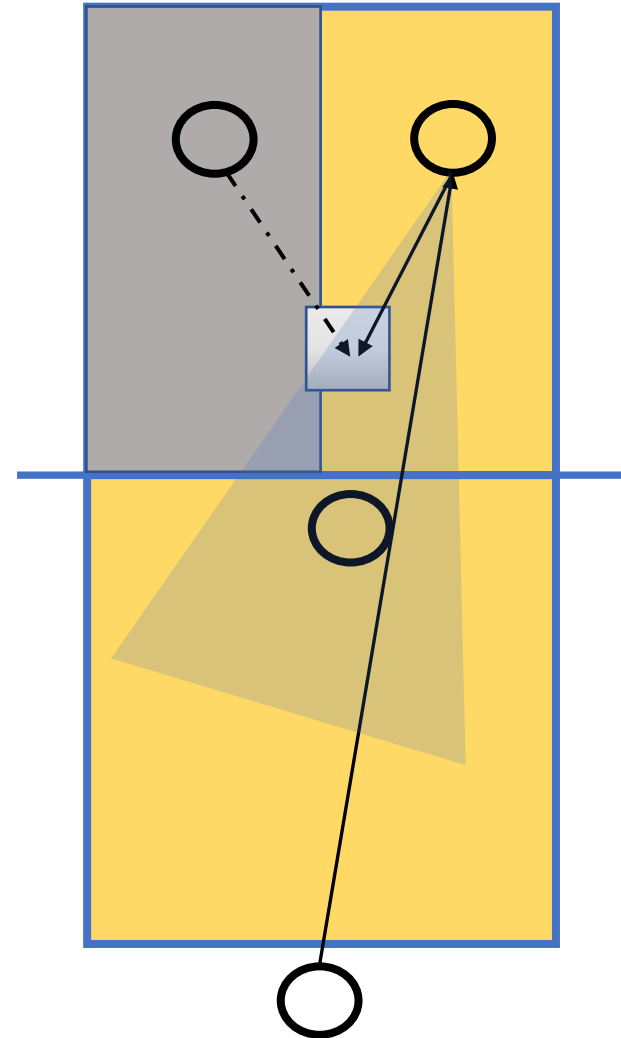


Διαφοροποιήσεις στις θέσεις υποδοχής λόγω ανέμου



Κατεύθυνση υποδοχής

- Το ιδανικό σημείο κατεύθυνσης της υποδοχής οριοθετείται στη μέση του γηπέδου, ελαφρώς κοντά στον υποδοχέα, σε απόσταση 1-1,5μ. από το φιλέ
- Ο πασαδόρος γνωρίζει το σημείο παραλαβής
- Ο επιθετικός έχει μπάλα και αντίπαλο στο οπτικό του πεδίο
- Τροχιά υποδοχής (! άνεμος)



Υποδοχή σερβίς (φάσεις)

Pre-Serve	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Αποφασίστε τη θέση στο γήπεδο με βάση τη θέση του σέρβερ, τη γωνία και τον τύπο του σερβίς, τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, τις τακτικές εκτιμήσεις.</p> <p>Προσδιορίστε τις ευθύνες της ομάδας (π.χ. ποιος καλύπτει τη μέση του γηπέδου;).</p> <p>Θέση σώματος</p>	<p>Υπολογίστε πτήση και τροχιά μπάλας (που και πότε θα γίνει η επαφή)</p> <p>Κινηθείτε γρήγορα στο κατάλληλο σημείο</p> <p>Ελεύθερα χέρια κατά τη διάρκεια της μετακίνησης</p> <p>Τα χέρια ενώνονται μία φορά στη θέση τους και είναι ισορροπημένα πριν έρθουν σε επαφή με την μπάλα.</p>	<p>Χέρια τεντωμένα (εξαιρέσεις?).</p> <p>Τα χέρια μακριά από το σώμα αλλά όχι πάνω από τους ώμους για να εξασφαλίσετε καλύτερο έλεγχο.</p> <p>Ο παίκτης βρίσκεται σε ισορροπία, έχει έλεγχο του σώματος και δεν βρίσκεται πλέον σε κίνηση).</p> <p>Η μπάλα έρχεται σε επαφή με τους πήχεις, πάνω από τους καρπούς σε μια συμπαγή πλατφόρμα.</p>	<p>Το κέντρο σωματικού βάρους μεταφέρεται μπροστά, προκαλώντας ένα βήμα μπροστά.</p> <p>Σύνδεση με την επόμενη κίνηση (προετοιμασία για επίθεση)</p>

Τεχνικές υποδοχής

- Μανσέτα

- Μετωπική

- Στήριξη στο 1 γόνατο
 - Πτώση

- Πλάγια

- Συχνότερη εμφάνιση λόγω
 - 2 παικτών
 - Δύσκολη μετακίνηση
 - Σερβίς με ταχύτητα (PJS)

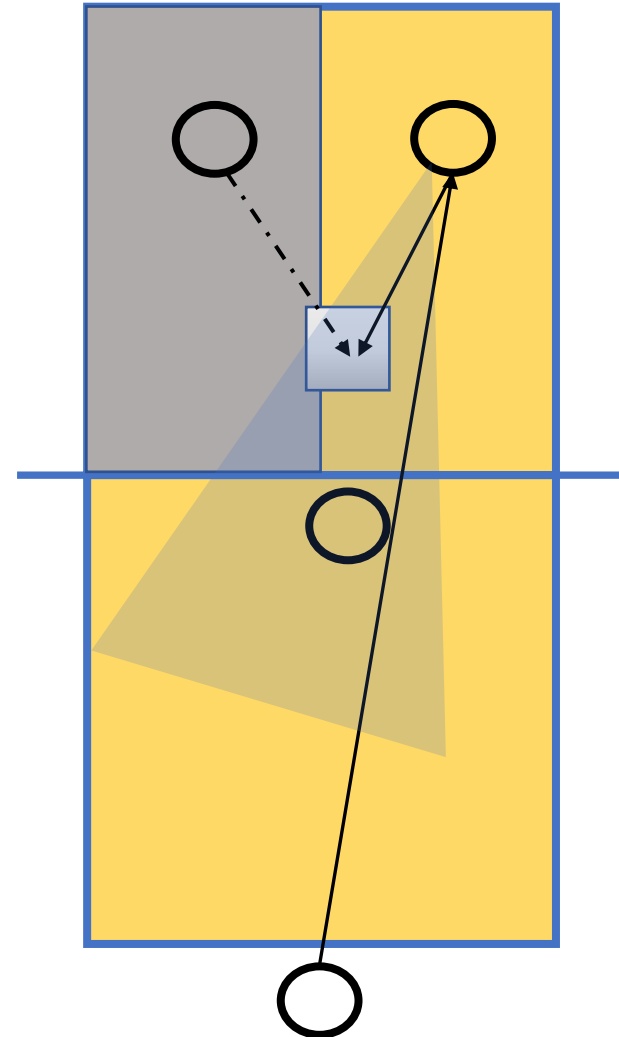
- Δάχτυλα

- Πολύ σπάνια



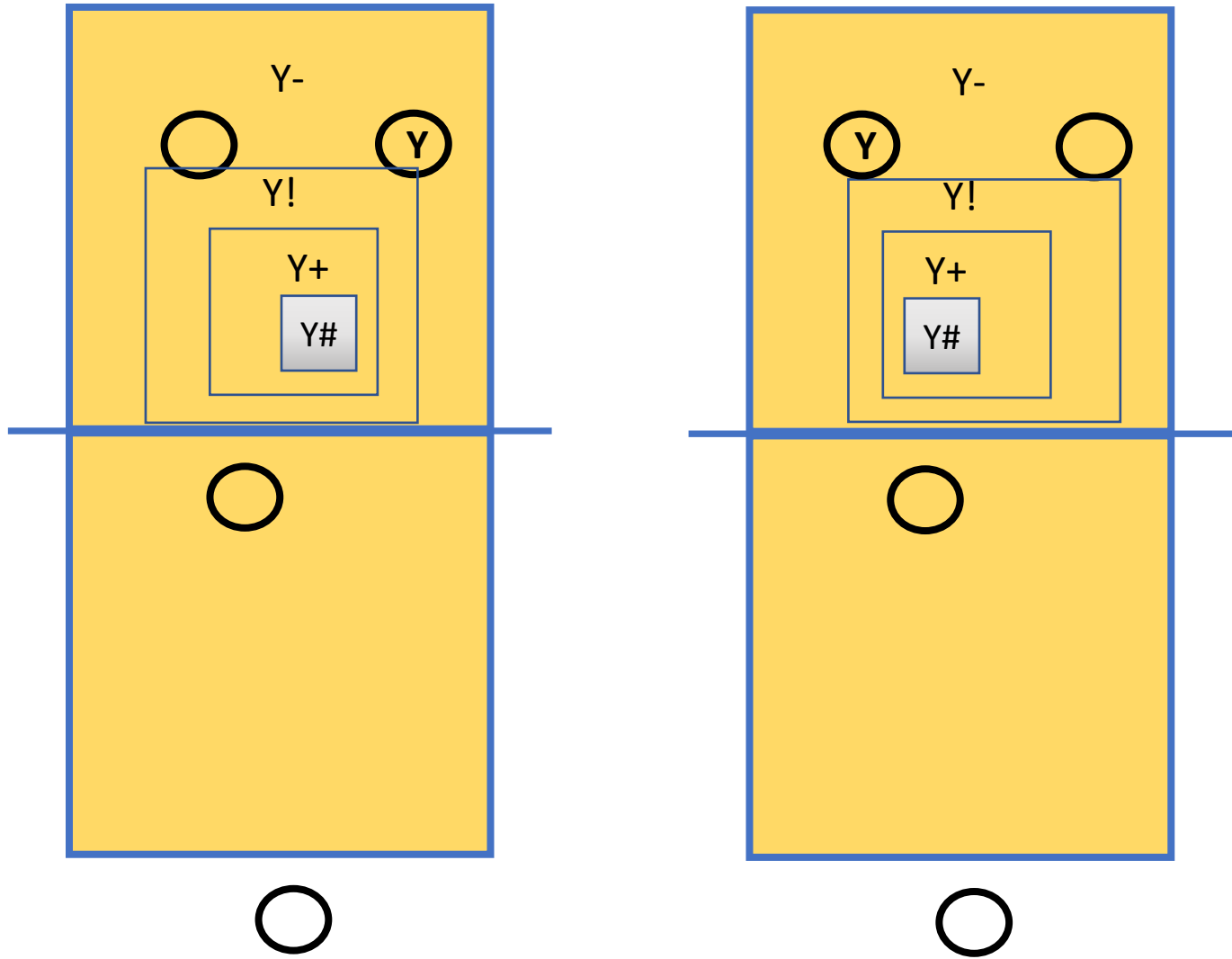
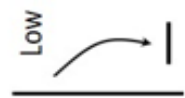
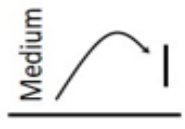
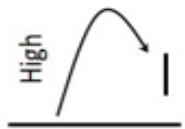
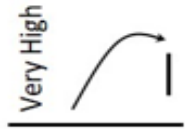
- Τομαhawk

- Σε κατάσταση ανάγκης



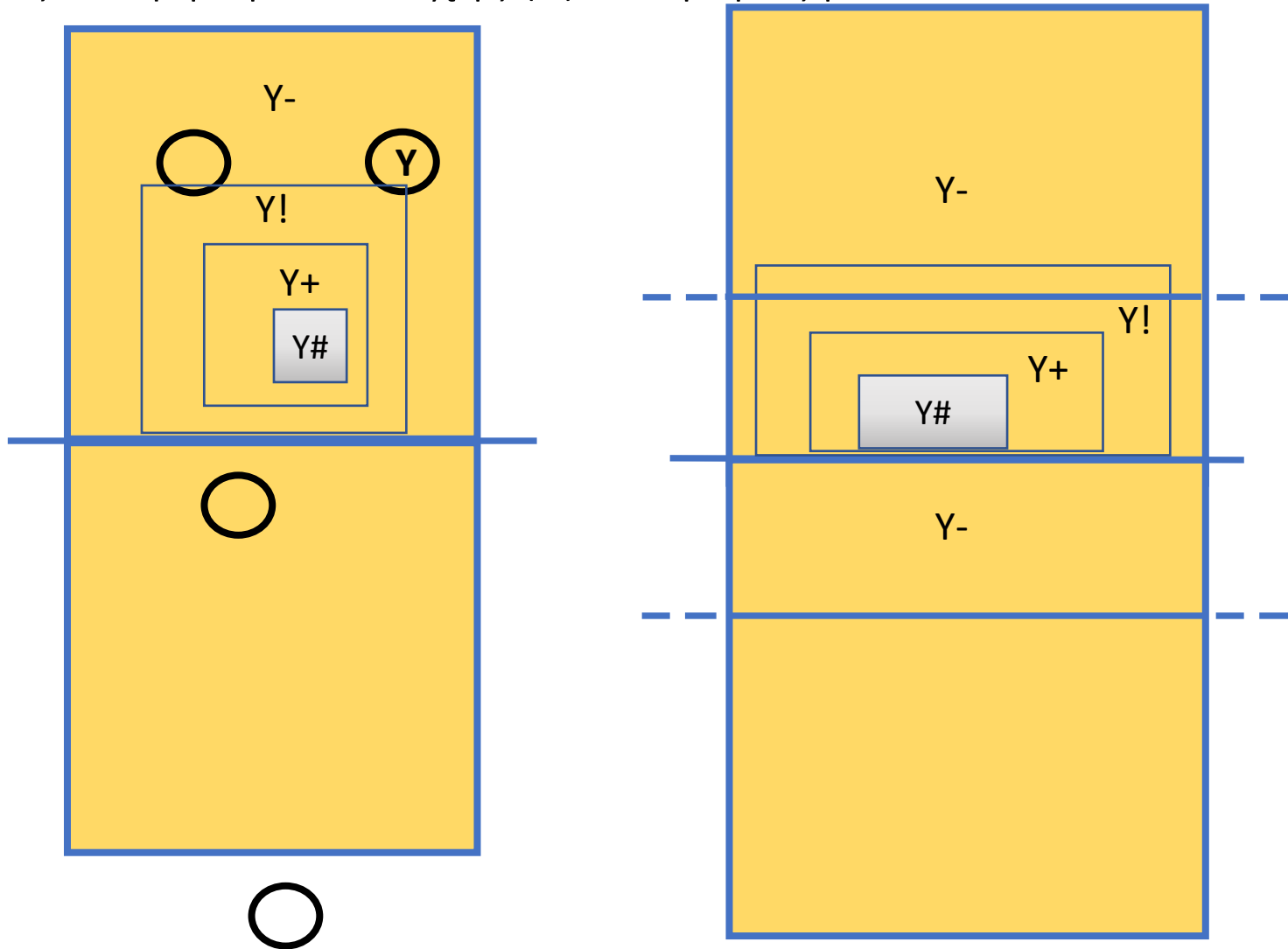
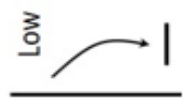
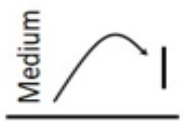
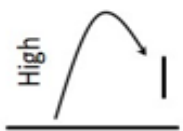
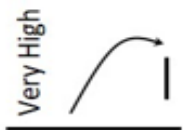
Αξιολόγηση υποδοχής (Y)

Άριστη
 + Καλή
 ! Ουδέτερη
 - Κακή



Αξιολόγηση υποδοχής (Υ) Διαφορές με Βόλει

- # Άριστη
- + Καλή
- ! Ουδέτερη
- Κακή

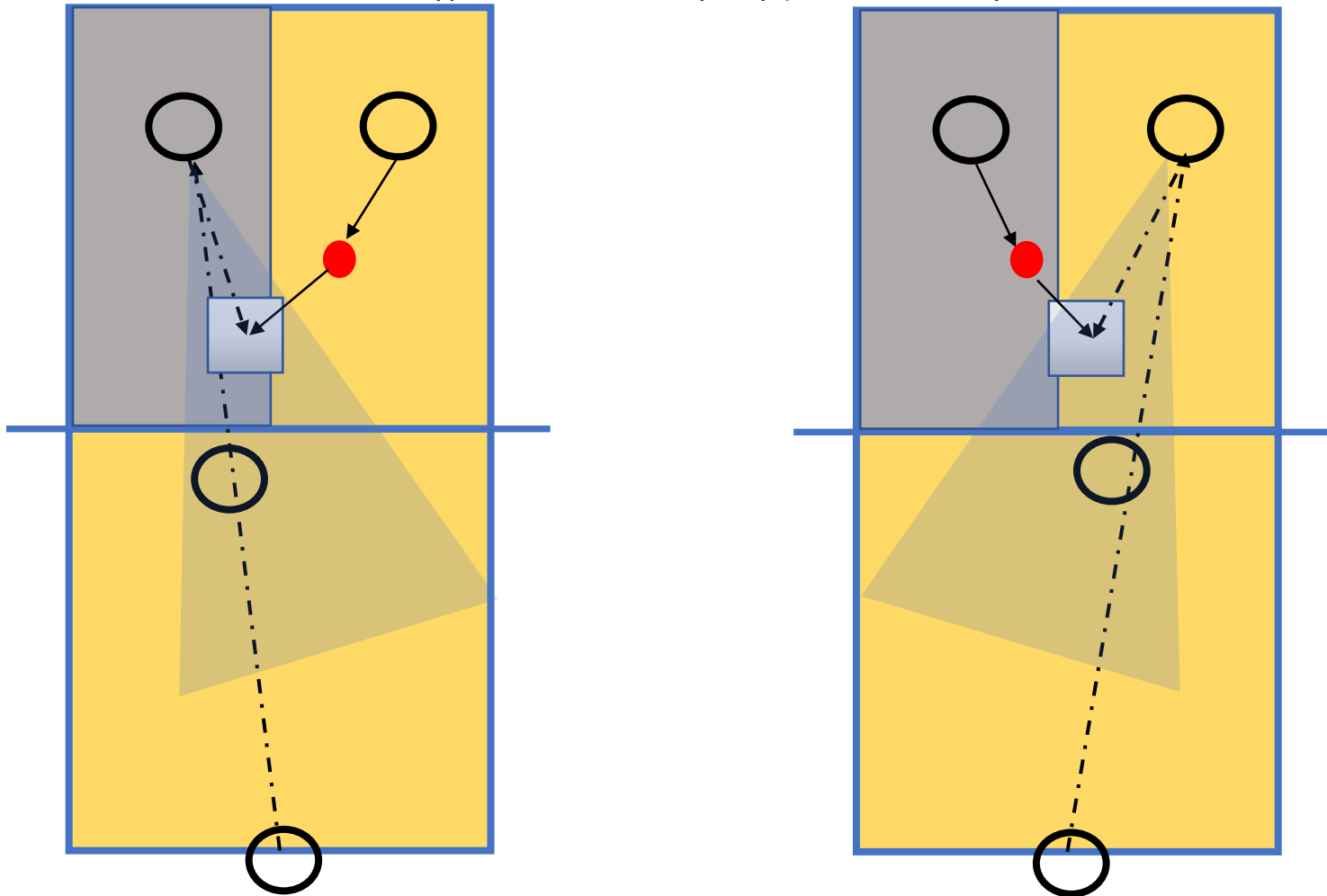


Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-195επ)

Θεματική ενότητα 4

Σημείο εκκίνησης πασαδόρου
Τεχνικές και τροχιές πάσας

Σημείο εκκίνησης πασαδόρου

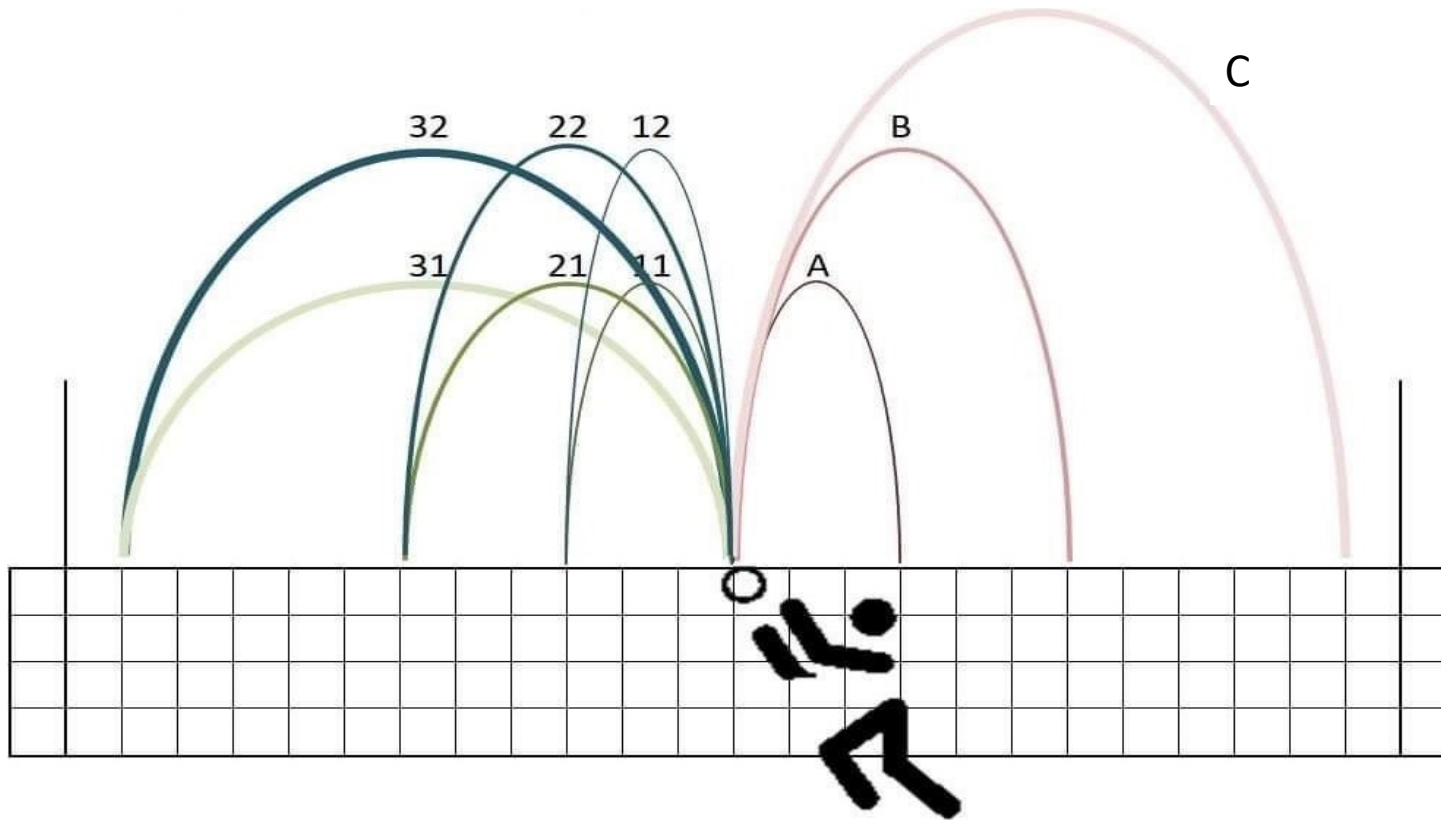


Ο παίκτης που δεν υποδέχεται κινείται σε προγραμματισμένο και πιθανό σημείο κατεύθυνσης της υποδοχής και ιδανικά πρέπει να τοποθετηθεί με τον έναν ώμο κάθετα στο φιλέ και το πόδι του φιλέ πρέπει να βγαίνει πιο μπροστά από το άλλο.

Μεταβίβαση (φάσεις)

Pre-Setting	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Προσδιορίστε την πτήση και την τροχιά μπάλας του σερβίς/επίθεσης (if)</p> <p>Αφήστε τη θέση υποδοχής/άμυνας (if)</p> <p>Κινηθείτε στη θέση πάσας (αργά, hover (ανάλαφρα), γρήγορα)</p>	<p>Αξιολογήστε πτήση και τροχιά μπάλας (υπολογίστε περιβαλλοντικούς παράγοντες)</p> <p>Δημιουργήστε μια βέλτιστη γωνία με κριτήριο το από πού έρχεται η μπάλα και πού είναι ο στόχος (με το πρόσωπο προς τον στόχο).</p> <p>Αποφασίστε αν η μεταβίβαση θα είναι με δάχτυλα ή μανσέτα</p> <p>Κινηθείτε γρήγορα στον χώρο της πάσας (κάτω από τη μπάλα για μανσέτα, πίσω από τη μπάλα για δάχτυλα)</p>	<p>Δάχτυλα</p> <ul style="list-style-type: none">• Τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα.• Παρακολούθηση της μπάλας με τα χέρια, απαλή επαφή και γρήγορη απελευθέρωση.• Πάνω από το κεφάλι .• Εκτιμήστε τις περιβαλλοντικές συνθήκες <p>Μανσέτα</p> <ul style="list-style-type: none">• Δημιουργήστε χώρο• Λυγισμένα γόνατα• Εξετάστε τη γωνία των χεριών με τους ώμους• Εκτιμήστε τις περιβαλλοντικές συνθήκες	<p>Ακολουθήστε την μπάλα, για να κάνετε κάλυψη της επίθεσης.</p> <p>(Προαιρετικό) Παρατηρήστε τη διάταξη των αντιπάλων και φωνάζετε για επίθεσης τοποθέτησης σε κενό χώρο ή «χωρίς μπλοκ»</p>

Χρόνοι μεταβίβασης/ Τύπο πάσας I

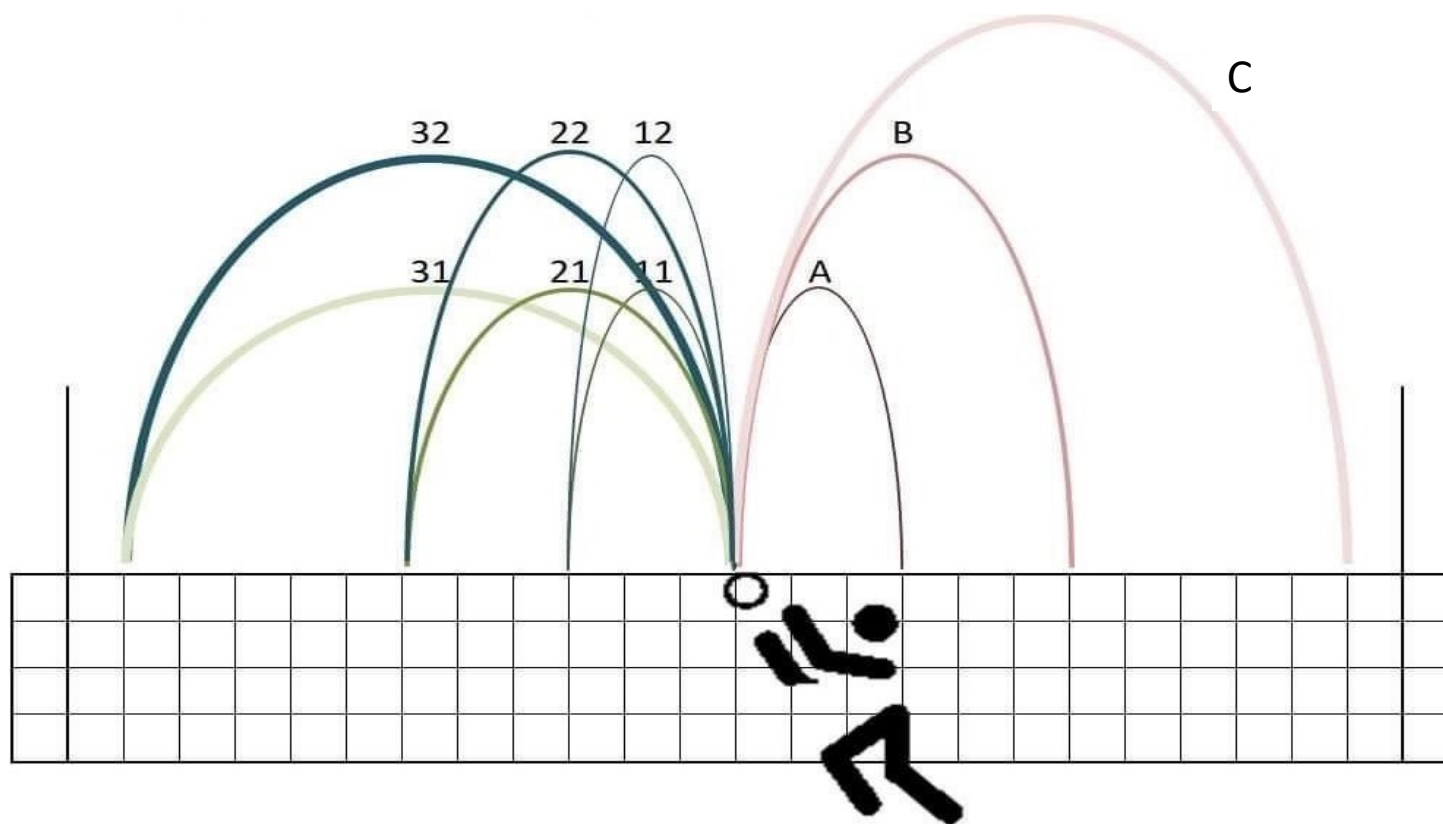


A: μέτρια σε ύψος πάσα (0,4-0,8s., 1-2m,) για κοντινή απόσταση μεταξύ επιθετικού και πασαδόρου

B: μέτρια σε ύψος πάσα (0,8-1,2s., >2m<4m) για μέτρια απόσταση μεταξύ επιθετικού και πασαδόρου

C: ψηλή πάσα (>1,2s., >4m) για μακρινές αποστάσεις μεταξύ επιθετικού και πασαδόρου

Χρόνοι μεταβίβασης/ Τύπο πάσας II



A (11-21-31):
μέτρια σε ύψος
πάσα (0,4-0,8s.) για
απόσταση 1-
1,5m/2-2,5m/ >3m
μεταξύ επιθετικού
και πασαδόρου

B (12-22-32):
μέτρια σε ύψος
πάσα (0,8-1,2s.) για
απόσταση 1-
1,5m/2-2,5m/ >3m
μεταξύ επιθετικού
και πασαδόρου

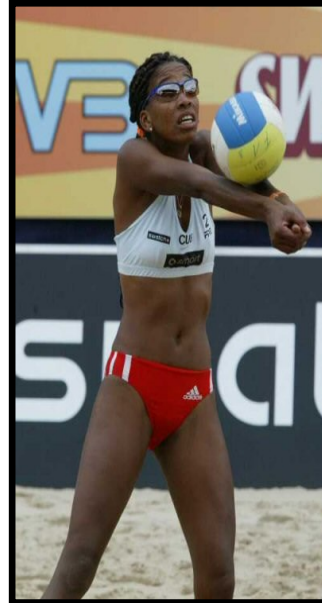
Είδη πάσας

Μετωπική

Πλευρική (πλάγια)

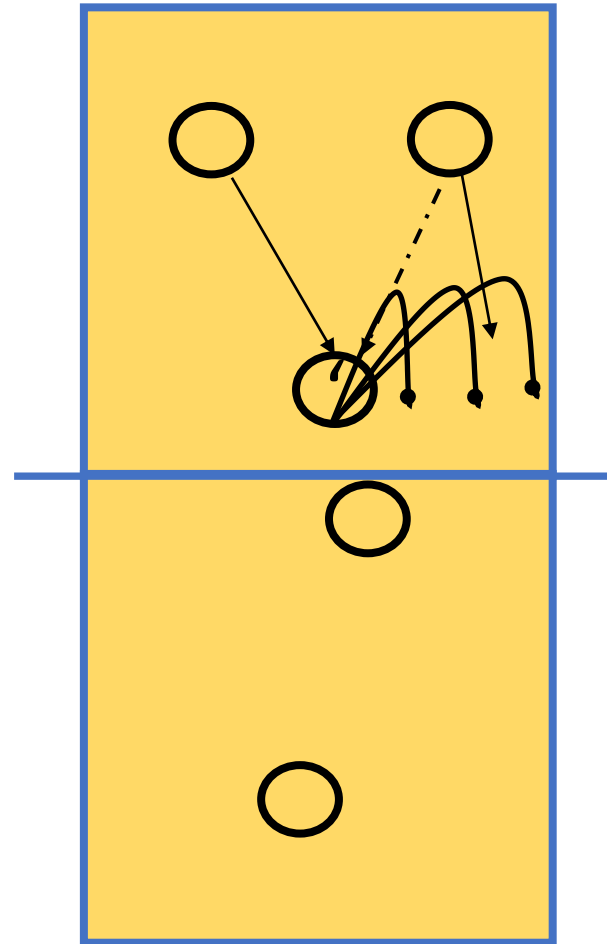
Με άλμα

Μανσέτα

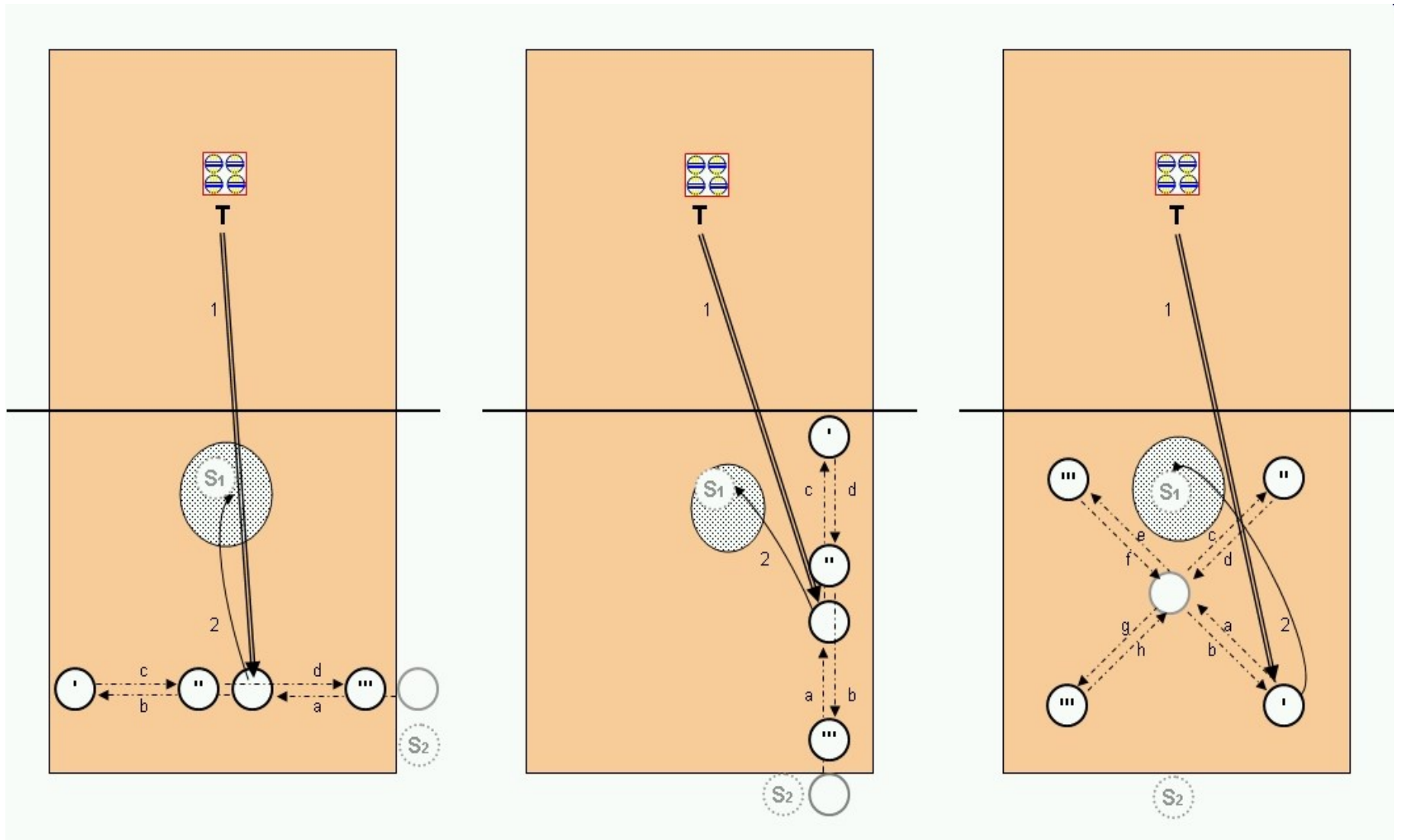


Μέθοδοι επικοινωνίας/συνεννόησης πασαδόρου-επιθετικού

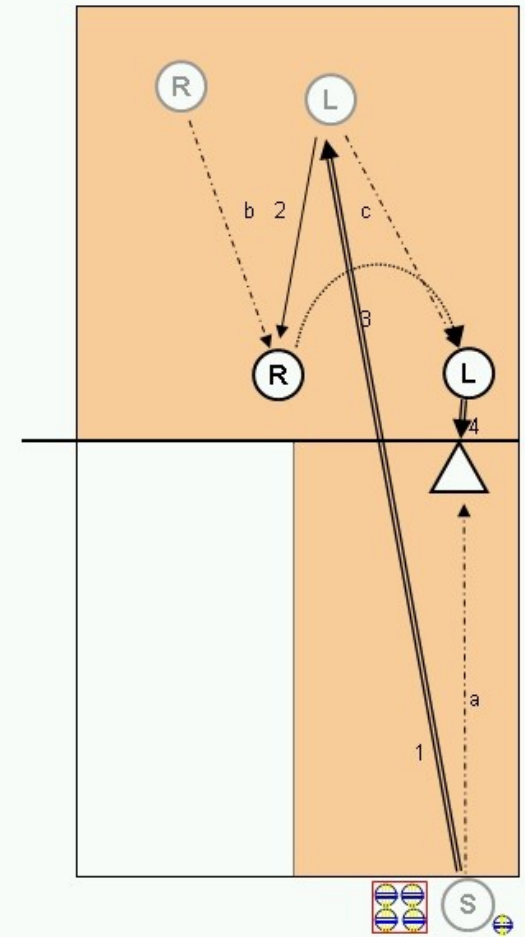
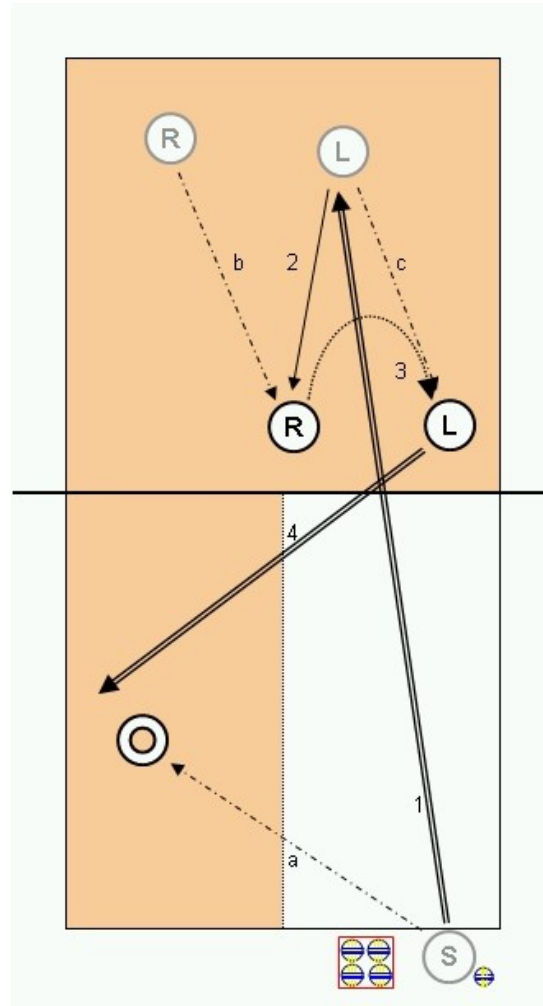
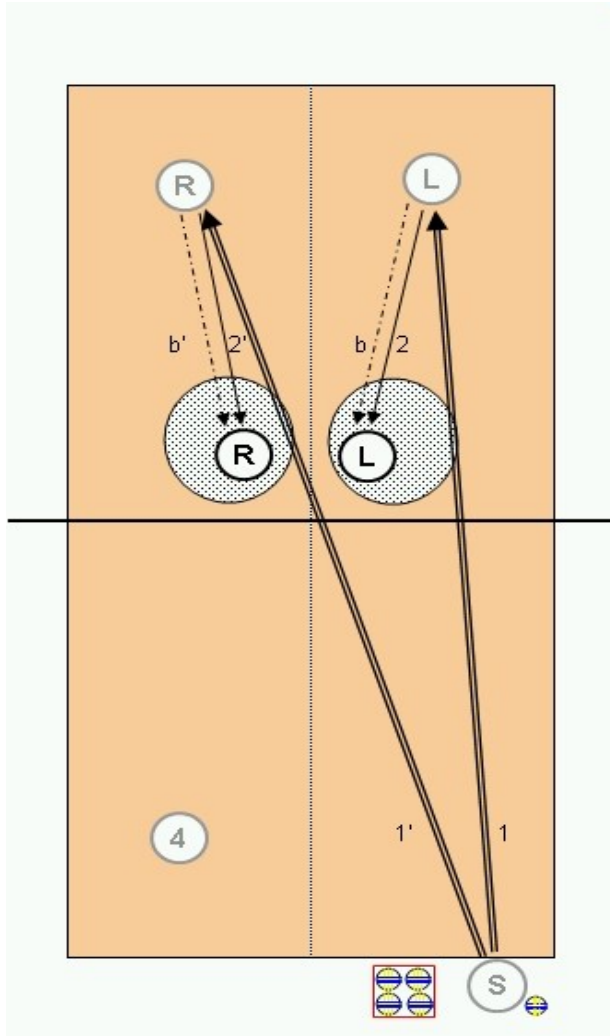
- Σημείο επίθεσης ίδιο ανεξάρτητα με το σημείο παραλαβής της υποδοχής
- Σημείο επίθεσης διαφοροποιείται σύμφωνα με το σημείο παραλαβής της υποδοχής
- Ο επιθετικός καθορίζει προφορικά το σημείο επίθεσης



Ασκησιολόγιο Ι



Ασκησιολόγιο II



Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

Θεματική ενότητα 5

Επιθετικό χτύπημα
Ασκησιολόγιο

Επίθεση- καρφί



Επίθεση- καρφί

Preparation	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Η φορά ξεκινά από θέση που είναι απαραίτητη για την εκτέλεση της προσέγγισης</p> <p>Σταθερή θέση, χαλαρή στάση σώματος σε ετοιμότητα, σώμα στραμμένο μπροστά</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δεξί πόδι μπροστά • Ενναλακτικά (;) <p>Μάτια στη μπάλα.</p>	<p>Αξιολογήστε τις διαθέσιμες πληροφορίες από την άλλη πλευρά του φιλέ (θέση μπλοκέρ και αμυντικού) και τις περιβαλλοντικές συνθήκες</p> <p>Αριστερό-δεξί-αριστερό (αντίθετα για αριστερόχειρες δεξί-αριστερό- δεξί)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ενναλακτικά (;) <p>Επιθετική, εκρηκτική προσέγγιση και απογείωση πίσω από την μπάλα (κρατήστε την μπάλα μπροστά από το σώμα)</p> <p>Άλμα για να φτάσετε την μπάλα στο υψηλότερο δυνατό σημείο επαφής, συναντώντας την μπάλα μπροστά (;) από τον επιθετικό ώμο</p> <p>Αξιολόγησε το κάλεσμα του συμπαίκτη (if)</p>	<p>Υψηλή επαφή στην κατάλληλη πλευρά της μπάλας ανάλογα με την επιθυμητή γωνία χτυπήματος</p> <p>Ανοιχτή παλάμη και χαλαρός καρπός</p> <p>Κορμός σκληρός, μείνετε ψηλά.</p> <p>Η ισχύς του χτυπήματος προέρχεται από τη στροφή του κορμού, του βραχίονα, του αντιβραχίου και της παλάμης</p>	<p>Το χέρι συνεχίζει την κίνηση</p> <p>Προσγειωθείτε και στα δύο πόδια με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα</p> <p>Μάτια στη μπάλα και προετοιμασία για την επόμενη κίνηση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αυτοκάλυψη

Επίθεση- roll shot



Επίθεση-roll shot

Preparation	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Η φορά ξεκινά από θέση που είναι απαραίτητη για την εκτέλεση της προσέγγισης</p> <p>Σταθερή θέση, χαλαρή στάση σώματος σε ετοιμότητα, σώμα στραμμένο μπροστά</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δεξί πόδι μπροστά • Ενναλακτικά (;) <p>Μάτια στη μπάλα.</p>	<p>Αξιολογήστε τις διαθέσιμες πληροφορίες από την άλλη πλευρά του φιλέ (θέση μπλοκ και αμυντικού) και τις περιβαλλοντικές συνθήκες</p> <p>Αριστερό-δεξί-αριστερό (αντίθετα για αριστερόχειρες δεξί-αριστερό- δεξί)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ενναλακτικά (;) <p>Επιθετική, εκρηκτική προσέγγιση και απογείωση πίσω από την μπάλα (κρατήστε την μπάλα μπροστά από το σώμα)</p> <p>Άλμα για να φτάσεις την μπάλα στο υψηλότερο δυνατό σημείο επαφής, συναντώντας την μπάλα μπροστά από τον επιθετικό ώμο</p> <p>Αξιολόγησε το κάλεσμα του συμπαίκτη (if)</p>	<p>Υψηλή επαφή στην κατάλληλη πλευρά της μπάλας ανάλογα με την επιθυμητή γωνία χτυπήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επαφή ελαφρώς χαμηλότερη από ό,τι για καρφί, για να δώσετε την επιθυμητή περιστροφή με κίνηση της παλάμης στον επιμήκη άξονα της μπάλας, ανάλογα με τις γωνίες και τον χρόνο επαφής <p>Ανοιχτή παλάμη και χαλαρός καρπός</p> <p>Κορμός σκληρός, μείνετε ψηλά.</p>	<p>Προσγειωθείτε και στα δύο πόδια με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα</p> <p>Μάτια στη μπάλα και προετοιμασία για την επόμενη κίνηση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αυτοκάλυψη

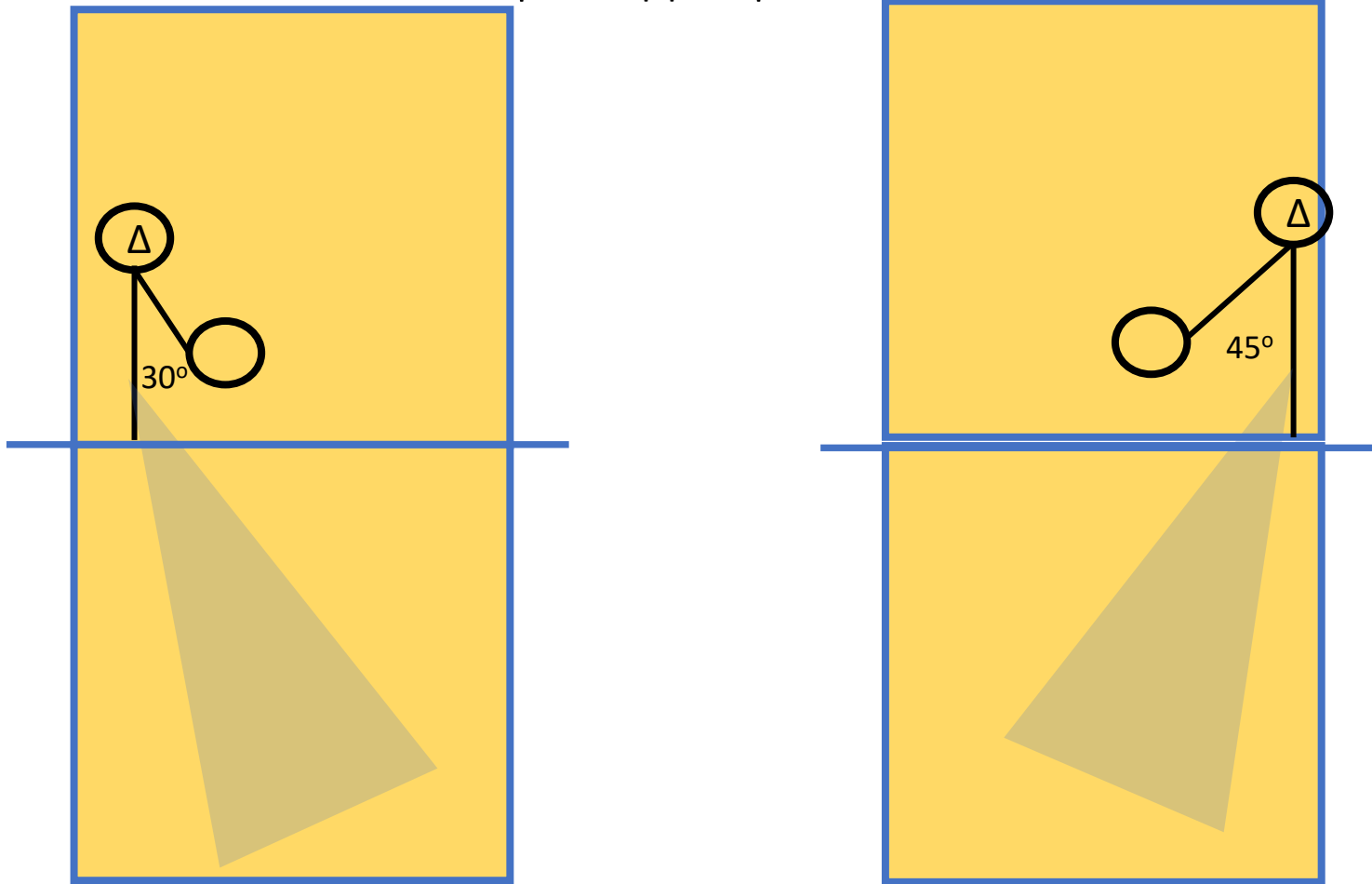
Επίθεση-poke shot



Επίθεση-poke shot

Preparation	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Η φορά ξεκινά από θέση που είναι απαραίτητη για την εκτέλεση της προσέγγισης</p> <p>Σταθερή θέση, χαλαρή στάση σώματος σε ετοιμότητα, σώμα στραμμένο μπροστά</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δεξί πόδι μπροστά • Ενναλακτικά (;) <p>Μάτια στη μπάλα.</p>	<p>Αξιολογήστε τις διαθέσιμες πληροφορίες από την άλλη πλευρά του φιλέ (θέση μπλοκ και αμυντικού) και τις περιβαλλοντικές συνθήκες</p> <p>Αριστερό-δεξί-αριστερό (αντίθετα για αριστερόχειρες δεξί-αριστερό- δεξί)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ενναλακτικά (;) <p>Επιθετική, εκρηκτική προσέγγιση και απογείωση πίσω από την μπάλα (κρατήστε την μπάλα μπροστά από το σώμα)</p> <p>Άλμα για να φτάσεις την μπάλα στο υψηλότερο δυνατό σημείο επαφής, συναντώντας την μπάλα μπροστά από τον επιθετικό ώμο</p> <p>Αξιολόγησε το κάλεσμα του συμπαίκτη (if)</p>	<p>Επαφή στο κάτω μέρος της μπάλας ανάλογα με την επιθυμητή γωνία χτυπήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τα δάχτυλα λυγίζουν στις μεσαίες φάλαγγες. Ο καρπός είναι σκληρός κατά την επαφή. <p>Μήκος, κατεύθυνση και τροχιά χτυπήματος ελέγχονται από τη δύναμη της επαφής.</p>	<p>Προσγειωθείτε και στα δύο πόδια με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα</p> <p>Μάτια στη μπάλα και προετοιμασία για την επόμενη κίνηση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αυτοκάλυψη

Προσέγγιση επιθετικού

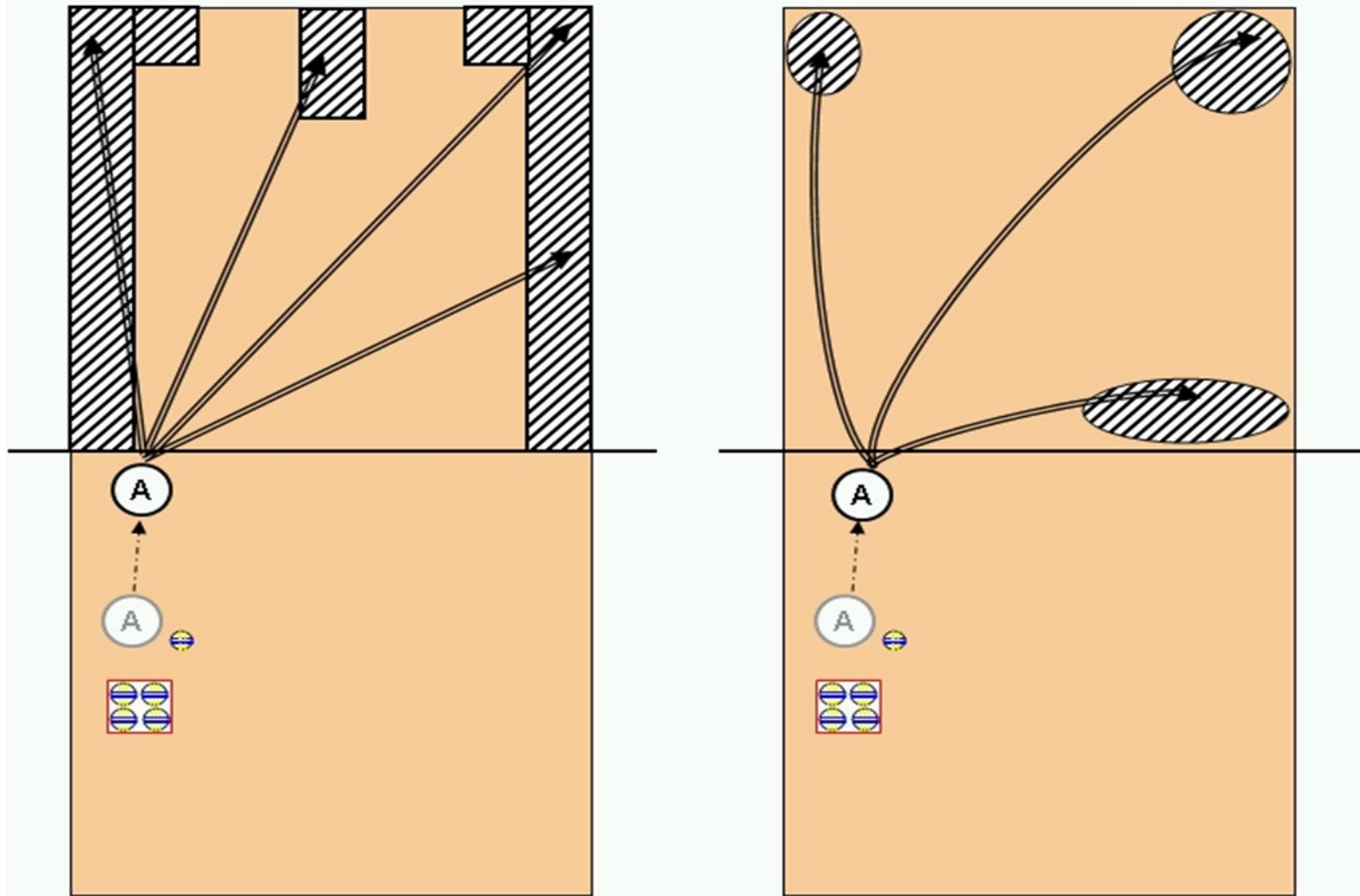


Ο δεξιόχειρας παίκτης προσεγγίζει τη μπάλα διαφορετικά από τη δεξιά και αριστερή πλευρά του γηπέδου, αντίστοιχα και ο αριστερόχειρας. Ο άξονας των ώμων είναι στραμμένος στο κέντρο του γηπέδου των αντιπάλων.

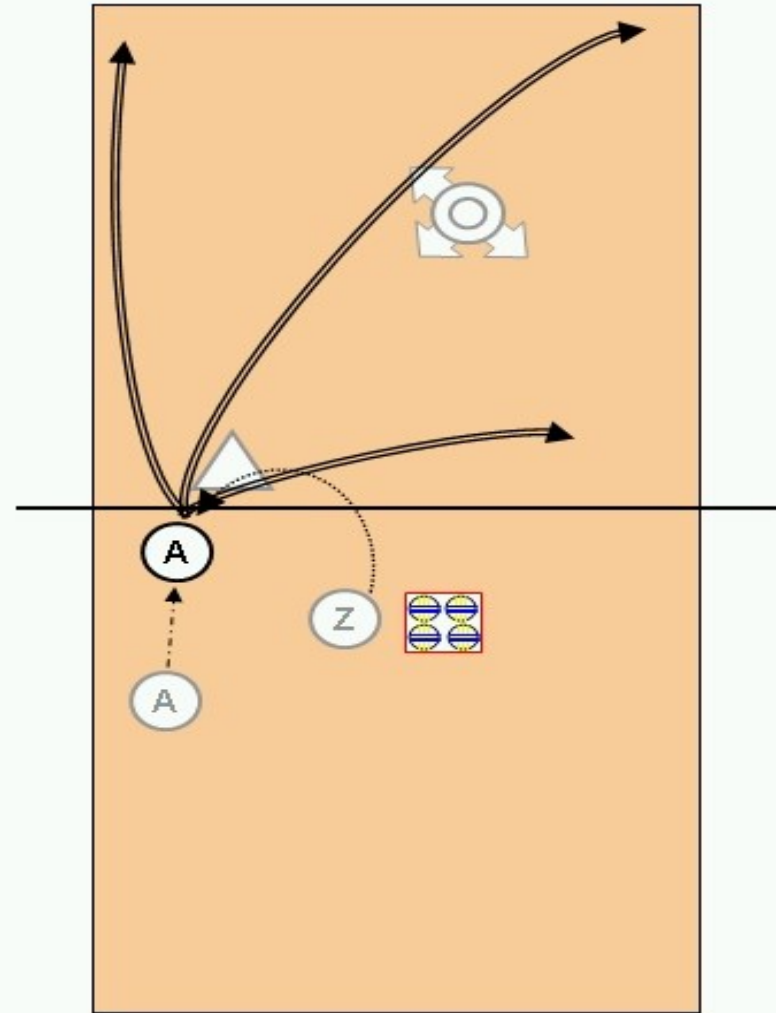
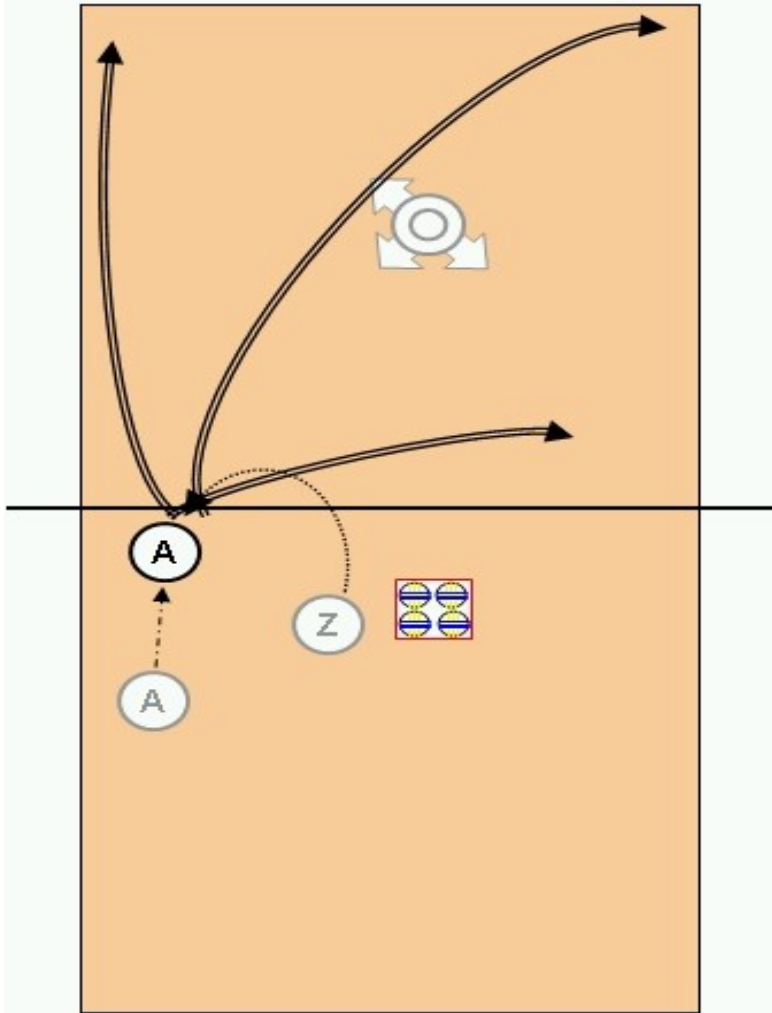
Ατομική τακτική επιθετικού

- Περιβαλλοντικές συνθήκες
- Τρέχον αποτέλεσμα
- Διανοητική και φυσική κατάσταση συμπαίκτη και αντιπάλων
- + - μπλοκέρ
- Ικανότητα πασαδόρου
- Επικοινωνία με συμπαίκτη
- Ικανότητα προσεγγίσεων και χτυπημάτων
- Ικανότητα παρατήρησης
 - Αναγνώριση πάσας
 - Αρχική θέση μπλοκέρ (if)
 - Θέση αμυντικού(ών)

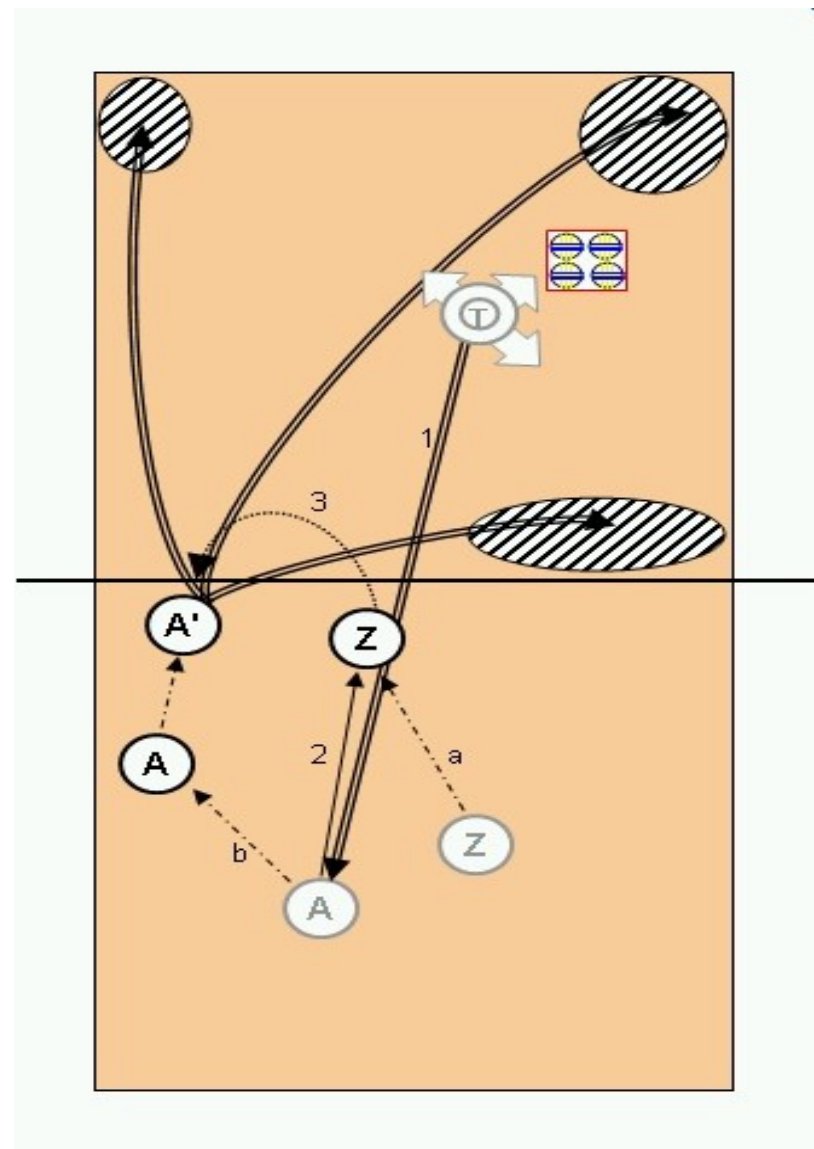
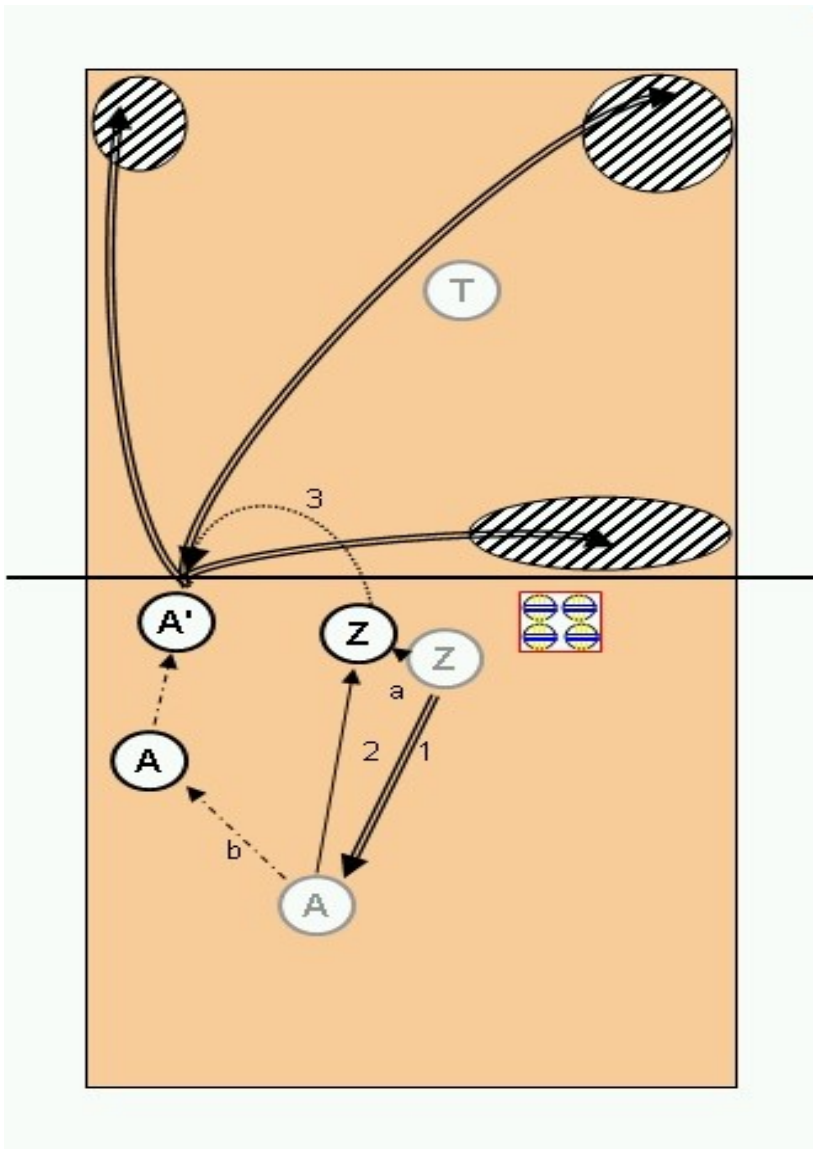
Ασκησιολόγιο I



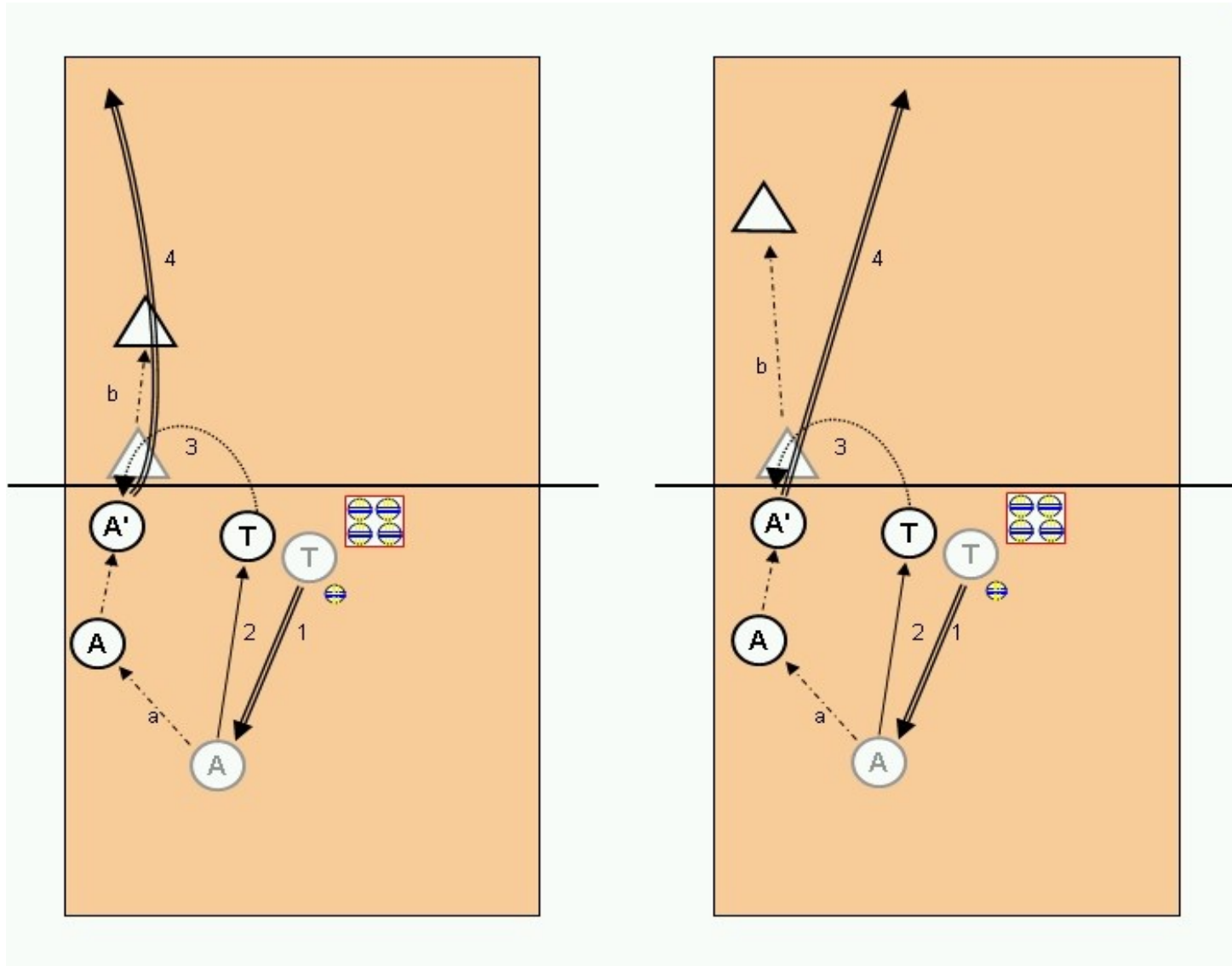
Ασκησιολόγιο II



Ασκησιολόγιο III



Ασκησιολόγιο IV



Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

Θεματική ενότητα 6

Είδη άμυνας
Αμυντική τακτική

Άμυνα (hard spike)



Άμυνα (hard spike)

Starting Position	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Βασική θέση ετοιμότητας στο κέντρο του γηπέδου (5,5-6μ. από τον φιλέ)</p>	<p>Κίνηση όταν ο επιθετικός αρχίσει να κοιτάζει τη μπάλα κατά τη διάρκεια της πάσας</p> <p>Σταυρωτό βήμα (cross over) ή πλάγιο βήμα- άλμα (split step) απέναντι στον επιθετικό</p> <p>Πιάστε χώρο στο γήπεδο, χαμηλή θέση, χέρια μπροστά από το σώμα σε μέσο ύψος.</p>	<p>Απορρόφηση της ταχύτητας/ισχύος του χτυπήματος (ιδανικά με τους δύο πήχεις, αν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος)</p> <p>Προσπάθεια να κατευθυνθεί η άμυνα στο κέντρο του γηπέδου</p>	<p>Μάτια στη μπάλα και προετοιμασία για την επόμενη κίνηση (μετάβαση στην επίθεση)</p>

Άμυνα- roll shot



Επίθεση-roll shot

Starting Position	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Βασική θέση ετοιμότητας στο κέντρο του γηπέδου (5,5-6μ. από τον φιλέ)</p>	<p>Κίνηση όταν ο επιθετικός αρχίσει να κοιτάζει τη μπάλα κατά τη διάρκεια της πάσας</p> <p>Σταυρωτό βήμα (cross over) ή πλάγιο βήμα- άλμα (split step) απέναντι στον επιθετικό</p> <p>Ετοιμότητα για αντίδραση σε 2 τύπους επίθεσης (roll/hard shot)</p> <ul style="list-style-type: none">• Πιάστε χώρο στο γήπεδο, χαμηλή θέση, χέρια μπροστά από το σώμα σε μέσο ύψος. <p>Απελευθέρωση από τη χαμηλή θέση</p> <ul style="list-style-type: none">• ΚΒΣ ελαφρά ψηλότερα, ετοιμότητα για κίνηση.	<p>Αξιολόγηση (διάβασμα) και αντίδραση</p> <p>Επιλογή τεχνικής</p> <p>Βασική τεχνική ή «βουτιά»</p>	<p>Μάτια στη μπάλα και προετοιμασία για την επόμενη κίνηση (μετάβαση στην επίθεση)</p>

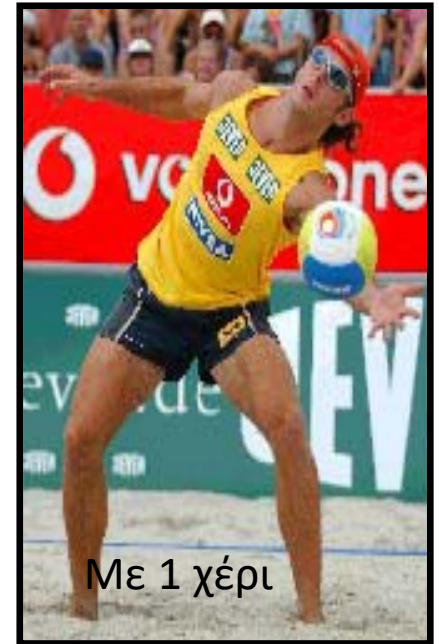
Τεχνικές άμυνας



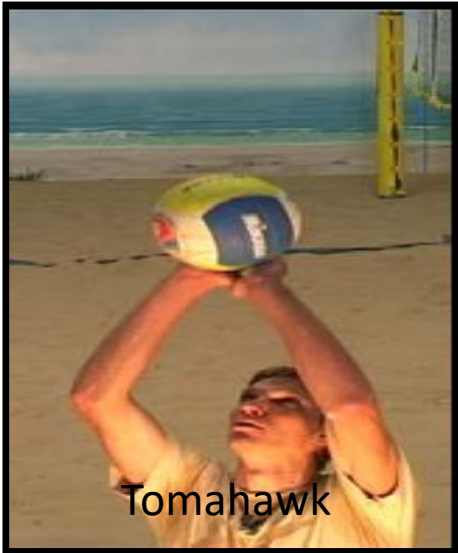
Με ανοιχτά χέρια



Βασική τεχνική



Με 1 χέρι



Tomahawk



Γονάτιση και 2 χέρια

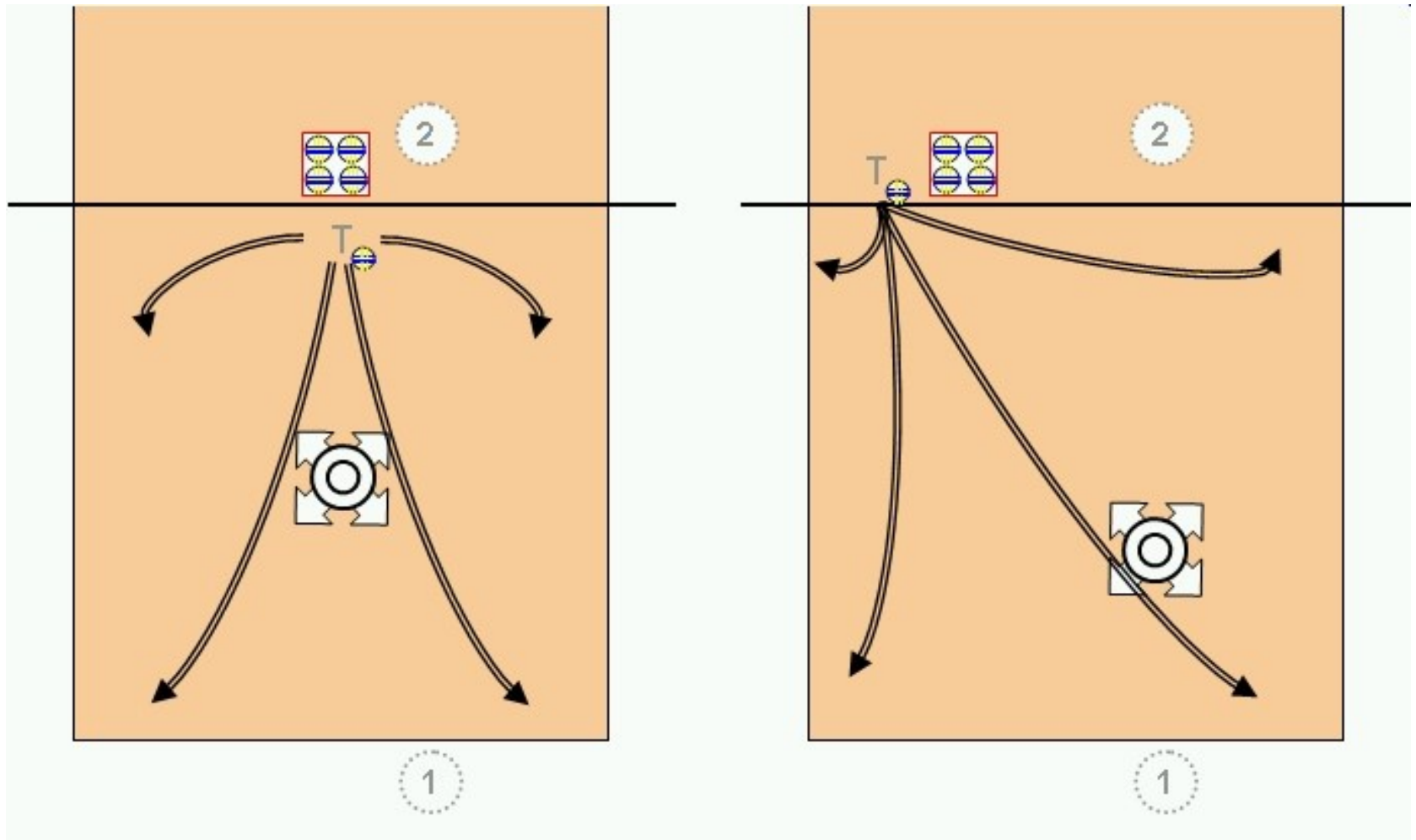


Γονάτιση και 1 χέρι

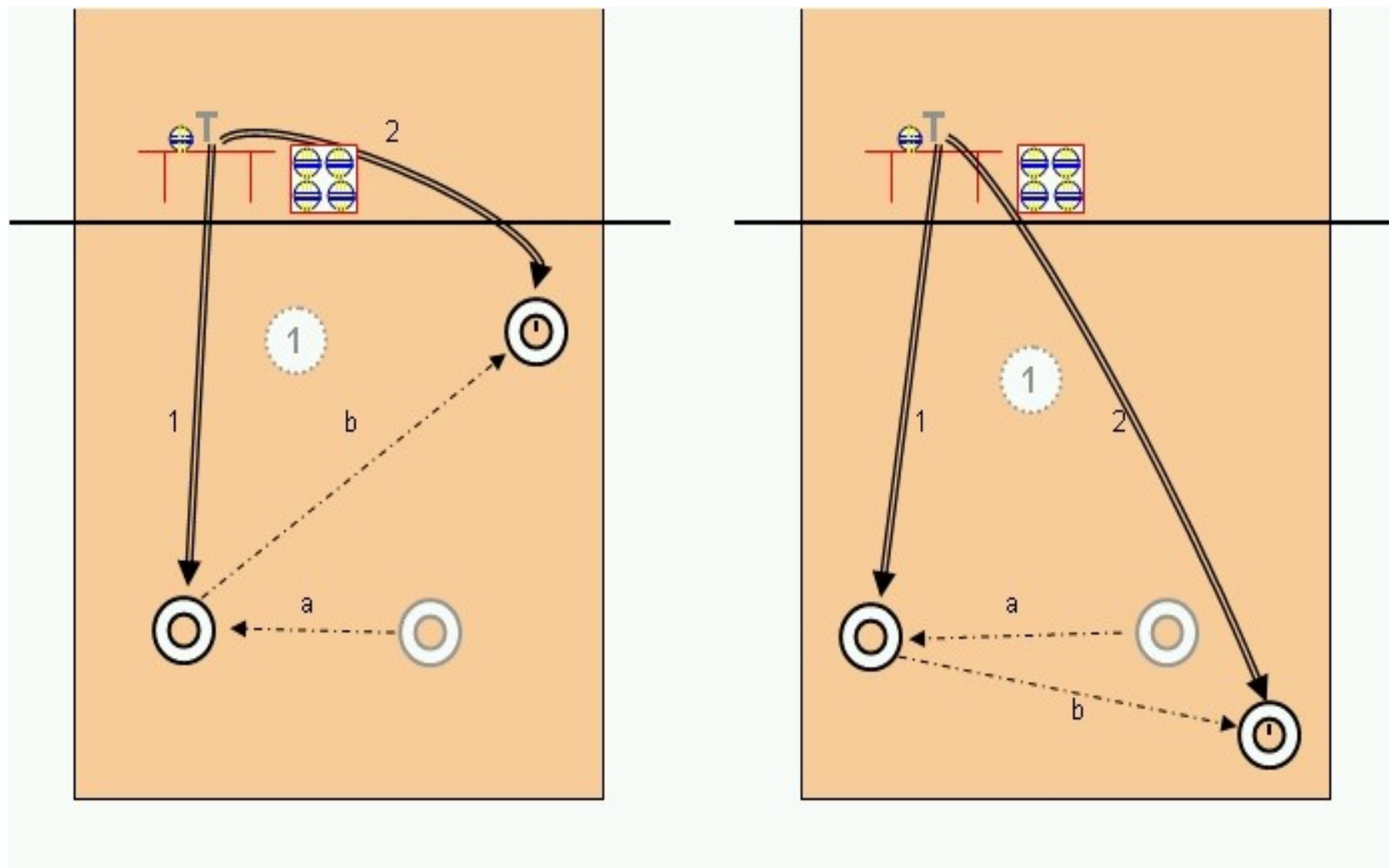
Ιδιότητες αμυντικού παίκτη

- Θέληση
- Συγκέντρωση, αντοχή στη συγκέντρωση
- Μαχητικότητα
- Διαχείριση της απογοήτευσης
- Δυνατότητα μετακίνησης
- Ικανότητα επαφής με τη μπάλα
- Ικανότητα παρατήρησης
 - Αναγνώριση προσέγγισης επιθετικού
 - Συνεργασία με μπλοκέρ
- Δυνατότητα μετάβασης

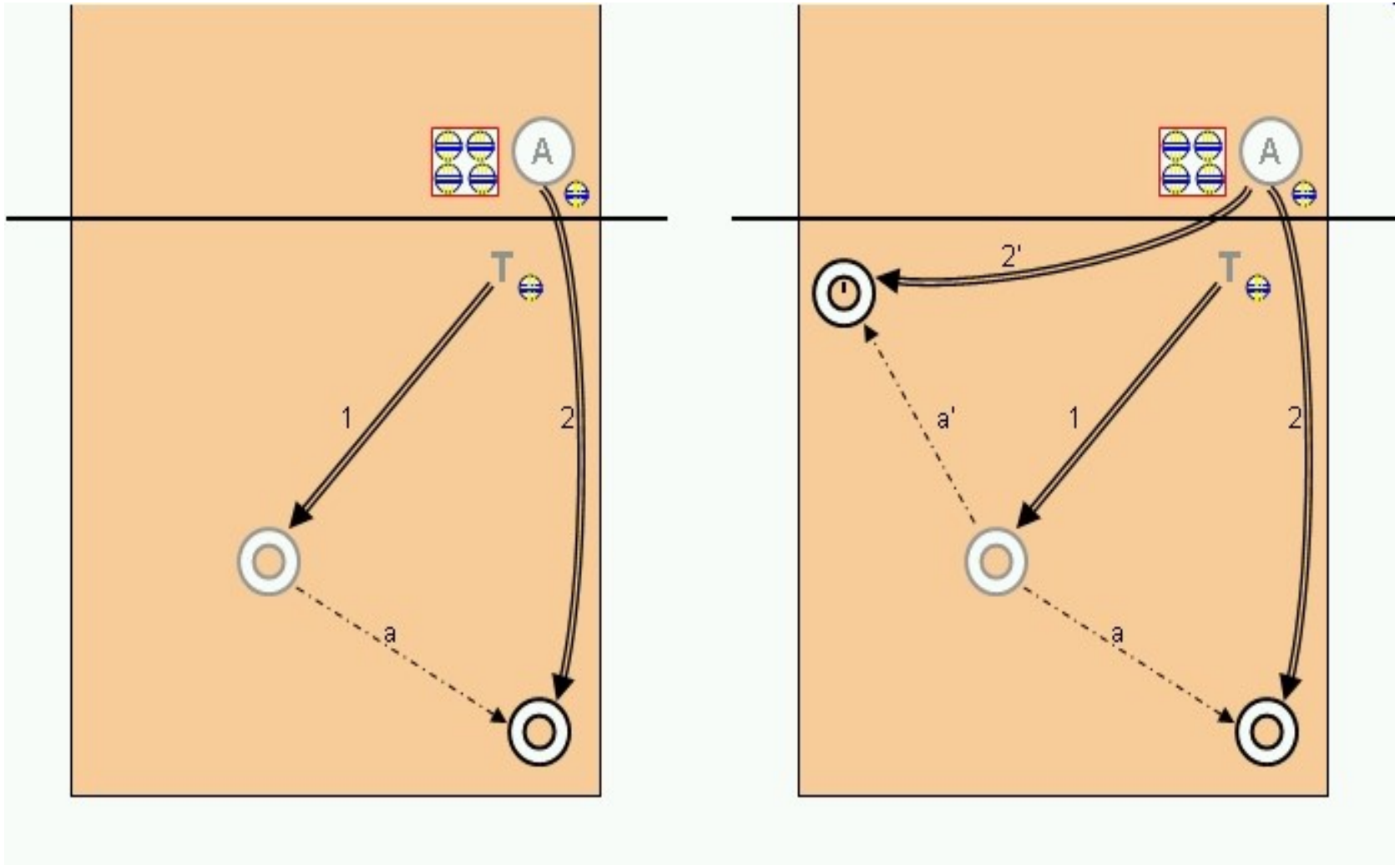
Ασκησιολόγιο Ι



Ασκησιολόγιο II



Ασκησιολόγιο III



Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

Θεματική ενότητα 7

Είδη μπλοκ

Drop-Τακτική μπλοκέρ

Μπλοκ



Μπλοκ

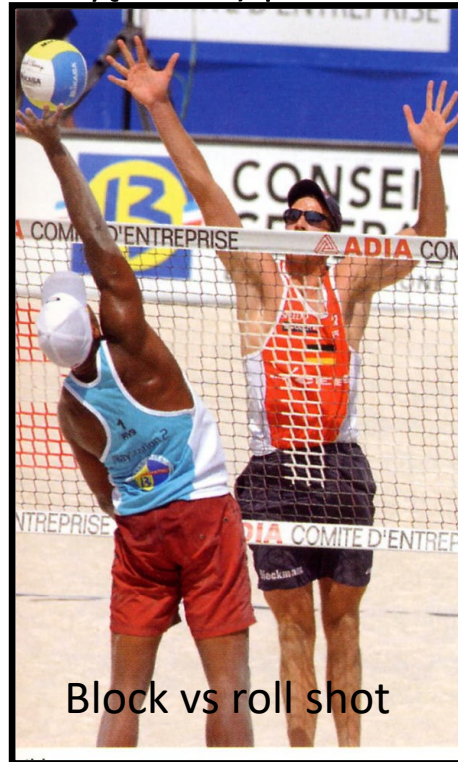
Starting Position (ball not yet in play)	Pre-Contact (up to opponent 2 nd touch)	Contact	Post-Contact
<ul style="list-style-type: none"> • Αρχική θέση έξω από τον φιλέ • Ετοιμότητα για πιθανό overpass • Παραμένουμε στη μέση του γηπέδου (εξαιρέσεις) • Πέλματα παράλληλα • Καλή ισορροπία, γόνατα ελαφρά λυγισμένα, (χαλαρή θέση) • Κάλυψη του γηπέδου μπροστά-πίσω 	<ul style="list-style-type: none"> • Κίνηση κοντά στον φιλέ σε θέση μπλοκ Οι πήχεις παραμένουν μακριά από τον φιλέ. • Πέλματα παράλληλα και έτοιμα για κίνηση • Πήχεις παράλληλα με τον φιλέ και παλάμες ανοιχτές. • Λυγισμένα γόνατα και χαμηλότερο (από πριν) κέντρο βάρους. • Κάλυψη του γηπέδου αριστερά-δεξιά • Όταν πασάρει ο αντίπαλος, λήψη απόφασης για μπλοκ ή έξοδο από τον φιλέ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Οπτική επαφή με μπάλα και επιθετικό • Προσπάθεια να κατευθυνθεί η άμυνα στο κέντρο του γηπέδου • Σταθεροί (σκληροί) καρποί και δάχτυλα ανοιχτά και σκληρά. • Διείσδυση χεριών στον εναέριο χώρο του γηπέδου των αντιπάλων. • Μπλοκ σε hard or roll shot? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ο μπλοκέρ τραβάει τα χέρια από τον εναέριο χώρο του γηπέδου των αντιπάλων. • Στρέφει τον κορμό του προς την πλευρά του γηπέδου που πέρασε η μπάλα. • Προσγείωση στα δύο πέλματα σε ισορροπημένη θέση, ετοιμότητα για την επόμενη επαφή (πάσα/επίθεση) ή για επόμενο μπλοκ σε περίπτωση που η μπάλα παραμείνει στους αντιπάλους

Τεχνικές μπλοκ



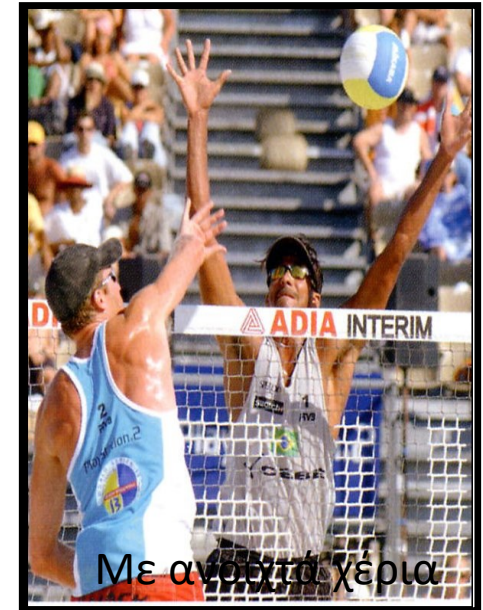
Με πλάγιο άλμα

Πρόσθετο βήμα στα πλάγια
Μπλοκ σε διαφορετικό χώρο από εκεί που με είδε ο επιθετικός



Block vs roll shot

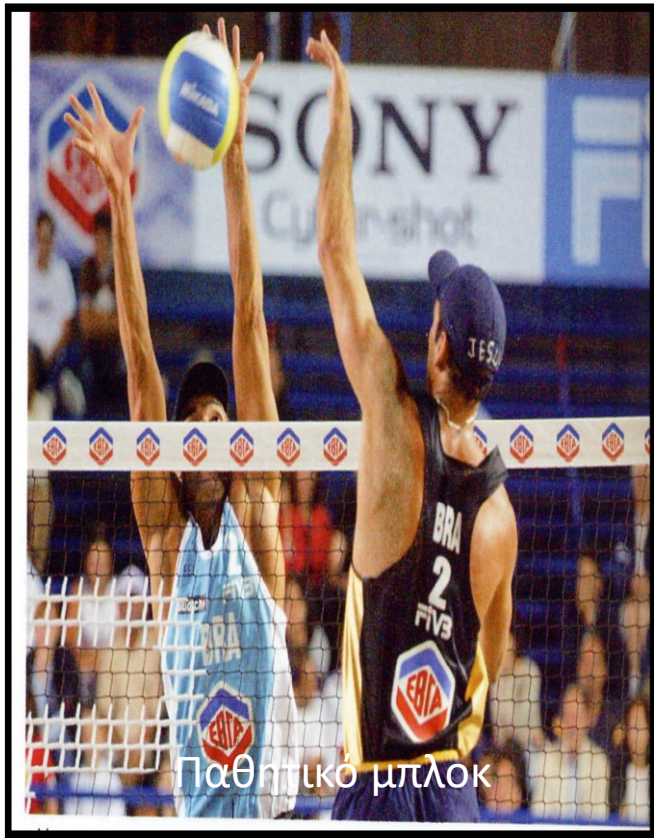
Αντίληψη
Άλμα πιο αργά
Χέρι όσο το δυνατόν ψηλότερα
1 ή 2 χέρα



Με ανοιχτά χέρια

Ανοιχτά χέρια
καλύπτουν τις στενές πλευρές του γηπέδου
Εναλλακτικά:
Κλείσιμο χεριών
τελευταία στιγμή

Τεχνικές μπλοκ

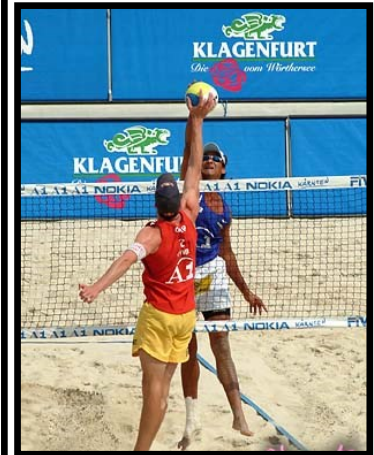


Παθητικό μπλοκ

Χωρίς διείσδυση
Χέρια στην ευθεία των ώμων
(χωρίς γωνία)
Απόσταση χεριών και
οριζοντίου επιπέδου φιλέ,
όσο το δυνατόν μικρότερη



Λουστ/Διεκδίκηση



Η μπάλα πάνω από
το οριζόντιο επίπεδο
του φιλέ
Ταυτόχρονη επαφή
της μπάλας από
επιτιθέμενο και
αμυνόμενο

Drop-Προσποίηση μπλοκ και έξοδος



Drop-Προσποίηση μπλοκ και έξοδος

Starting Position (ball not yet in play)	Pre-Contact (up to opponent 2 nd touch)	Contact	Post-Contact
<ul style="list-style-type: none"> • Αρχική θέση έξω από τον φιλέ • Ετοιμότητα για πιθανό overpass • Παραμένουμε στη μέση του γηπέδου (εξαιρέσεις) • Πέλματα παράλληλα • Καλή ισορροπία, γόνατα ελαφρά λυγισμένα, (χαλαρή θέση) • Κάλυψη του γηπέδου μπροστά-πίσω 	<ul style="list-style-type: none"> • Κίνηση κοντά στον φιλέ σε θέση μπλοκ Οι πήχεις παραμένουν μακριά από τον φιλέ. • Πέλματα παράλληλα και έτοιμα για κίνηση • Πήχεις παράλληλα με τον φιλέ και παλάμες ανοιχτές. • Λυγισμένα γόνατα και χαμηλότερο (από πριν) κέντρο βάρους. • Κάλυψη του γηπέδου αριστερά-δεξιά • Όταν πασάρει ο αντίπαλος, λήψη απόφασης για μπλοκ ή έξοδο από τον φιλέ. 	<p>Βήμα εξόδου (180°) από τον φιλέ Κατεύθυνση?</p> <p>Επιθετικό cross-over (σταυρωτό) βήμα και σύντομο σπριντ στο πίσω γήπεδο (ιδανικά), με τα μάτια στην μπάλα.</p> <p>Σταμάτημα λίγο πριν την επαφή με την μπάλα του επιθετικού, σε θέση ετοιμότητας με το εξωτερικό πόδι μπροστά και τα χέρια σε ψηλή θέση.</p>	<p>Σε περίπτωση άμυνας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σε hard driven ball πιθανή επαφή με δάχτυλα • Σε roll shot πιθανή επαφή με βασική άμυνα, τόμαχικ • Ετοιμότητα για την επόμενη επαφή, μετάβαση για επίθεση <p>Σε περίπτωση που δεν γίνει επαφή στην άμυνα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ετοιμότητα για την επόμενη επαφή, μετάβαση για πάσα ή επίθεση στη 2^η επαφή.

Ατομική τακτική μπλοκέρ

- Επικοινωνία με αμυντικό
 - Πριν την έναρξη του ΑΕ
 - Στο φιλέ (πίσω από την πλάτη)
 - Στο σερβίς (ο αμυντικός δείχνει)
- Ανατροφοδότηση



Ευθεία/
διαγώνια



Ανοικτό
μπλοκ



Στο κέντρο



Κλείνει μπάλα
αντί για ζώνη



Drop και
έξοδος ευθεία

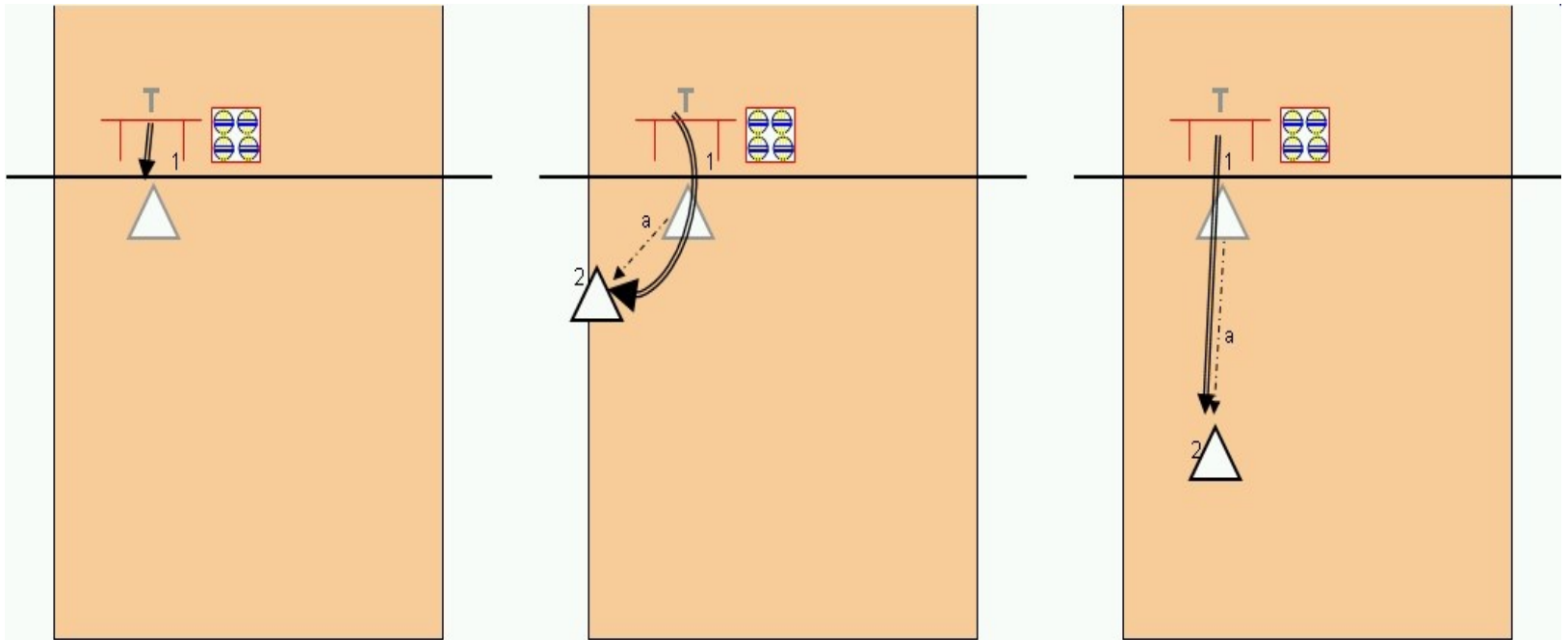


Drop και
έξοδος
διαγώνια

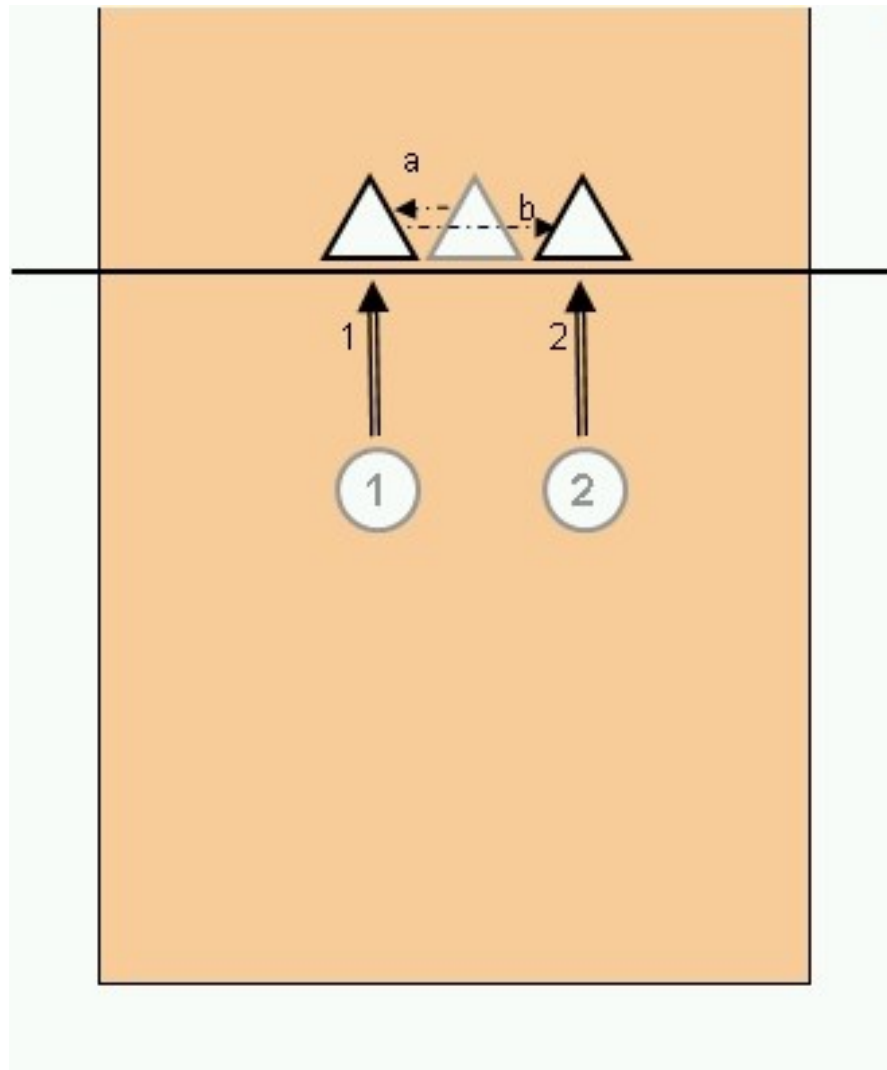
Ατομική τακτική μπλοκέρ

- Αλλαγή τακτικής κατά τη διάρκεια του ΑΕ
 - Μπάλα στον φιλέ (overpass)
 - Μπάλα μακριά από τον φιλέ. Κάλυψη διαγώνια
- Αξιολόγηση/ εκτίμηση
 - Ποιότητα υποδοχής
 - Πιθανή επίθεση στη 2^η επαφή
 - Θέσεις αντιπάλων
 - Περιβαλλοντικές συνθήκες
 - Ποιότητα μεταβίβασης
 - Αλλαγή τακτικής και των κατευθύνσεων της επίθεσης
 - Συχνότητα: Block+ Άνδρες, Drop+ Γυναίκες
- Στοιχεία μπλοκέρ
 - Αθλητικά και σωματικά προσόντα
 - Αντίληψη
 - Χρονισμός
 - Πειθαρχία και διανοητική αντοχή
 - Ανοιχτά μάτια

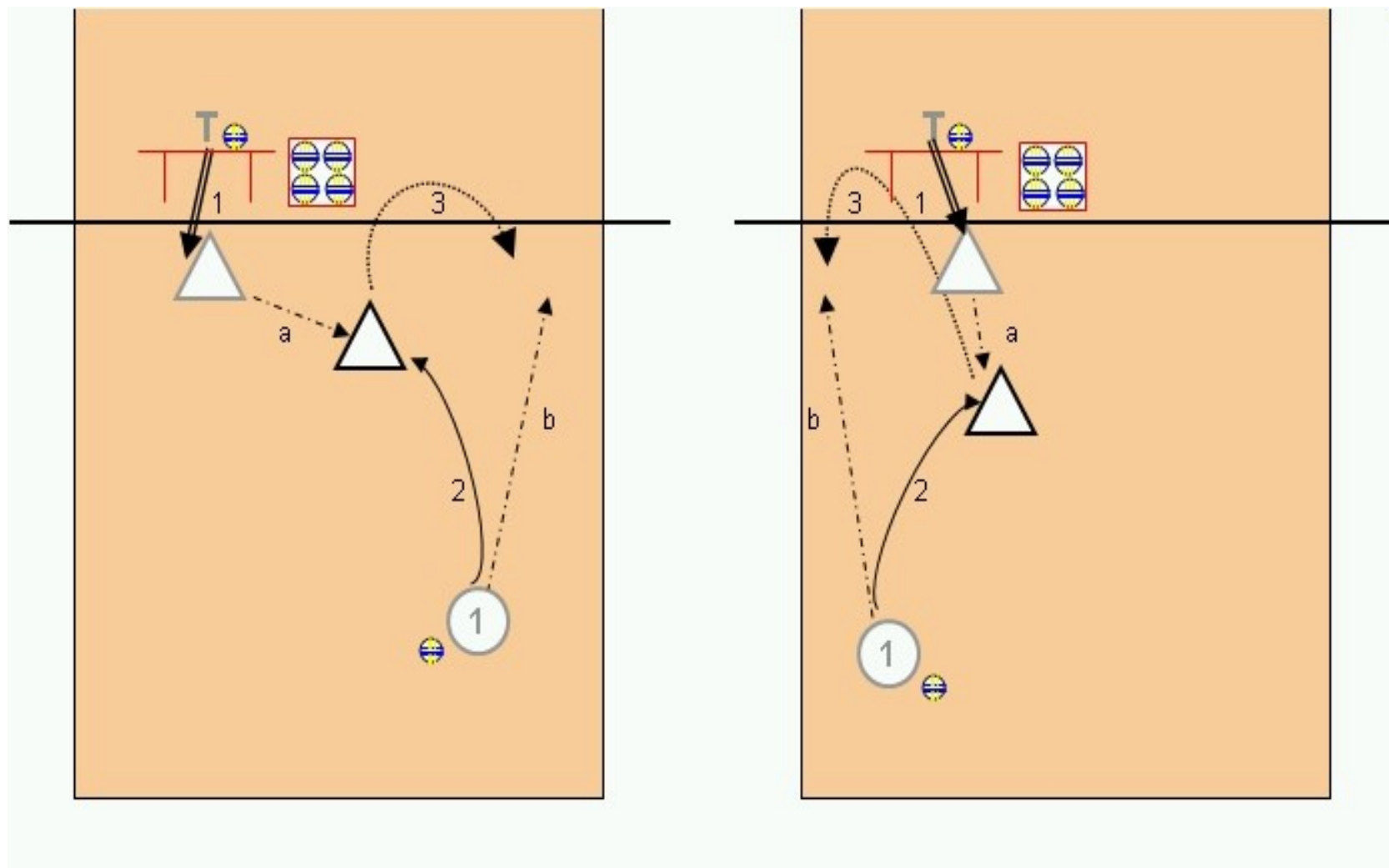
Ασκησιολόγιο I



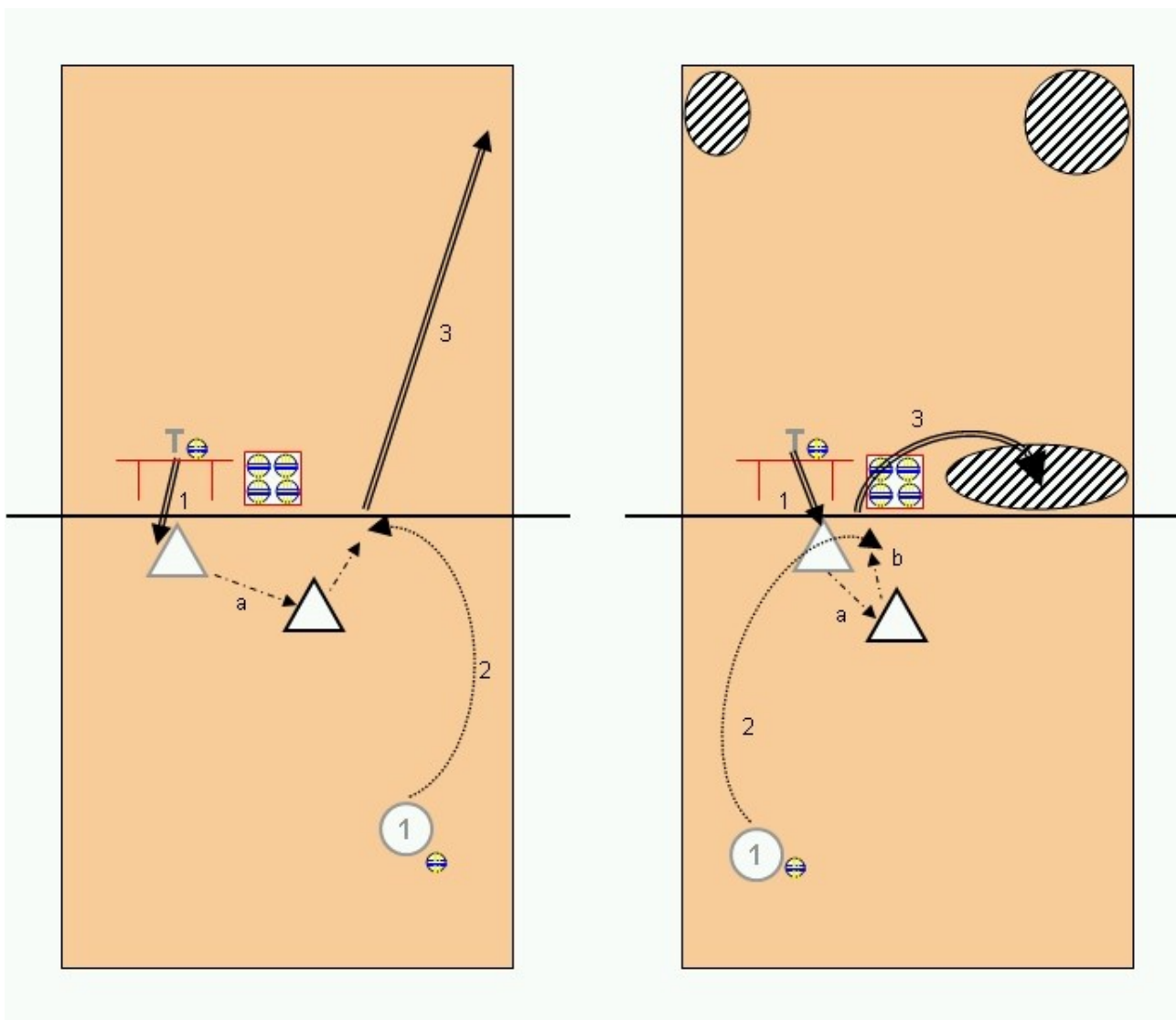
Ασκησιολόγιο II



Ασκησιολόγιο III



Ασκησιολόγιο IV



Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

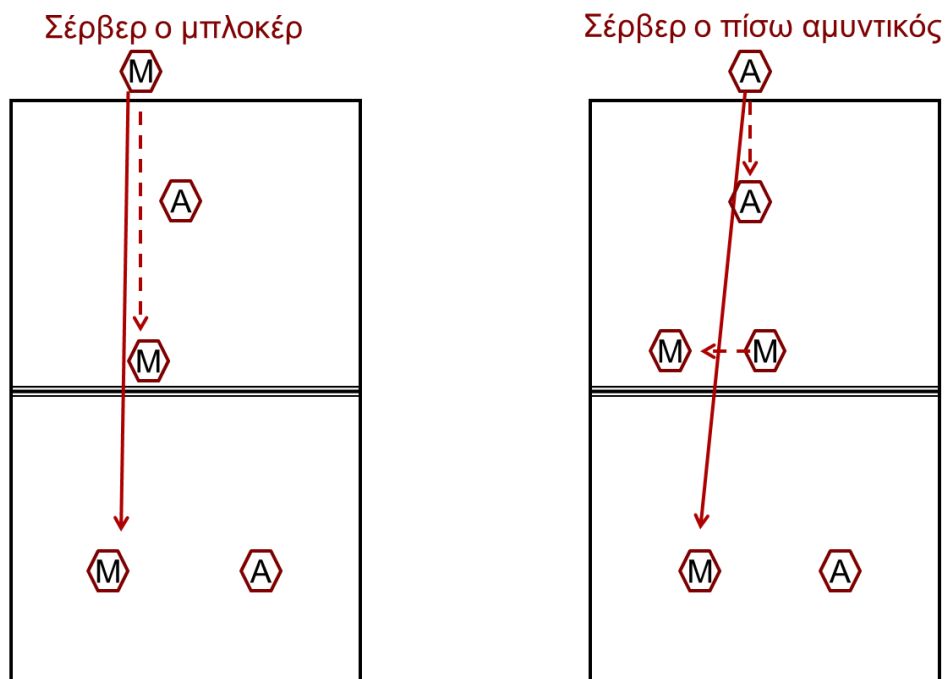
Θεματική ενότητα 8

Τακτική αμυντικού-μπλοκέρ
Χώροι ευθύνης. Ειδικές
καταστάσεις

Μπλοκ και άμυνα ανά φύλο

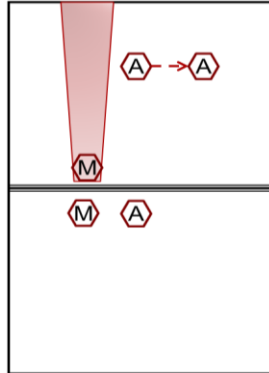
- 2 βασικοί σχηματισμοί
 - Άμυνα χωρίς μπλοκ (δύο πίσω αμυντικοί)
 - Άμυνα με μπλοκ και ο πίσω αμυντικός αφετηριακή θέση στο κέντρο του γηπέδου
- Γυναίκες
 - + no block καταστάσεις
 - + free ball καταστάσεις

Χώροι ευθύνης

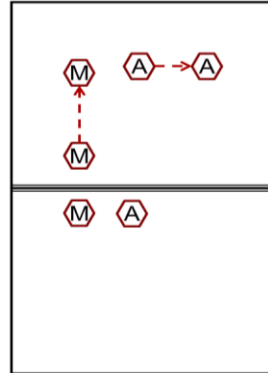


Χώροι ευθύνης

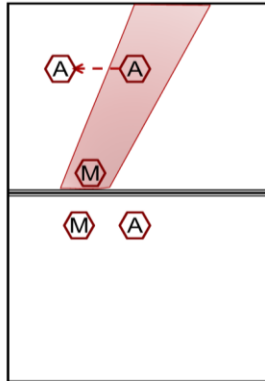
Σύστημα άμυνας 1 με μπλοκ



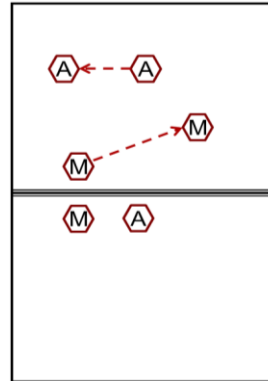
Σύστημα άμυνας 1 χωρίς μπλοκ (drop κίνηση)



Σύστημα άμυνας 2 με μπλοκ



Σύστημα άμυνας 2 χωρίς μπλοκ (drop κίνηση)



Μπλοκ και άμυνα

• Μπλοκ 1

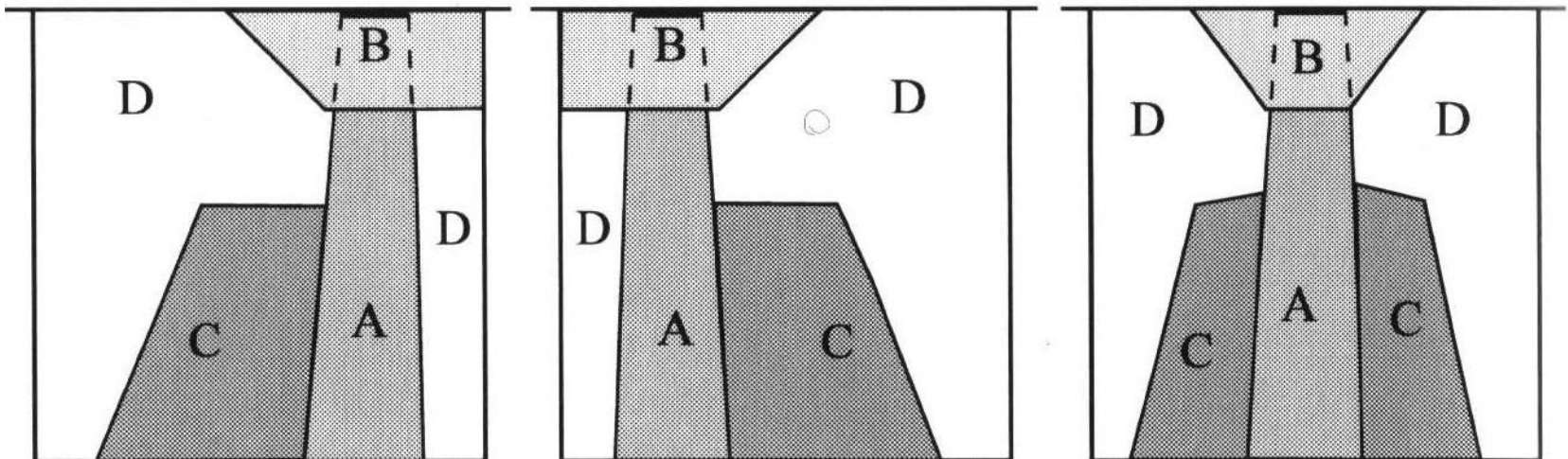
- Ο μπλοκέρ μπλοκάρει την ευθεία.
- Ο πίσω αμυντικός καλύπτει τη διαγώνια πλευρά ενάντια σε δυνατά χτυπήματα και σε χτυπήματα τακτικής πίσω από το μπλοκ.

• Μπλοκ 2

- Ο μπλοκέρ μπλοκάρει τη διαγώνια.
- Ο πίσω αμυντικός καλύπτει την ευθεία πλευρά ενάντια σε δυνατά χτυπήματα και σε χτυπήματα τακτικής πίσω από το μπλοκ.

Χώροι ευθύνης

- Μπλοκέρ
 - A vs hard driven shots
 - B vs Trick attacks
- Αμυντικός
 - C vs hard driven shots
 - D vs Roll shots or pokes



Μπλοκ και drop

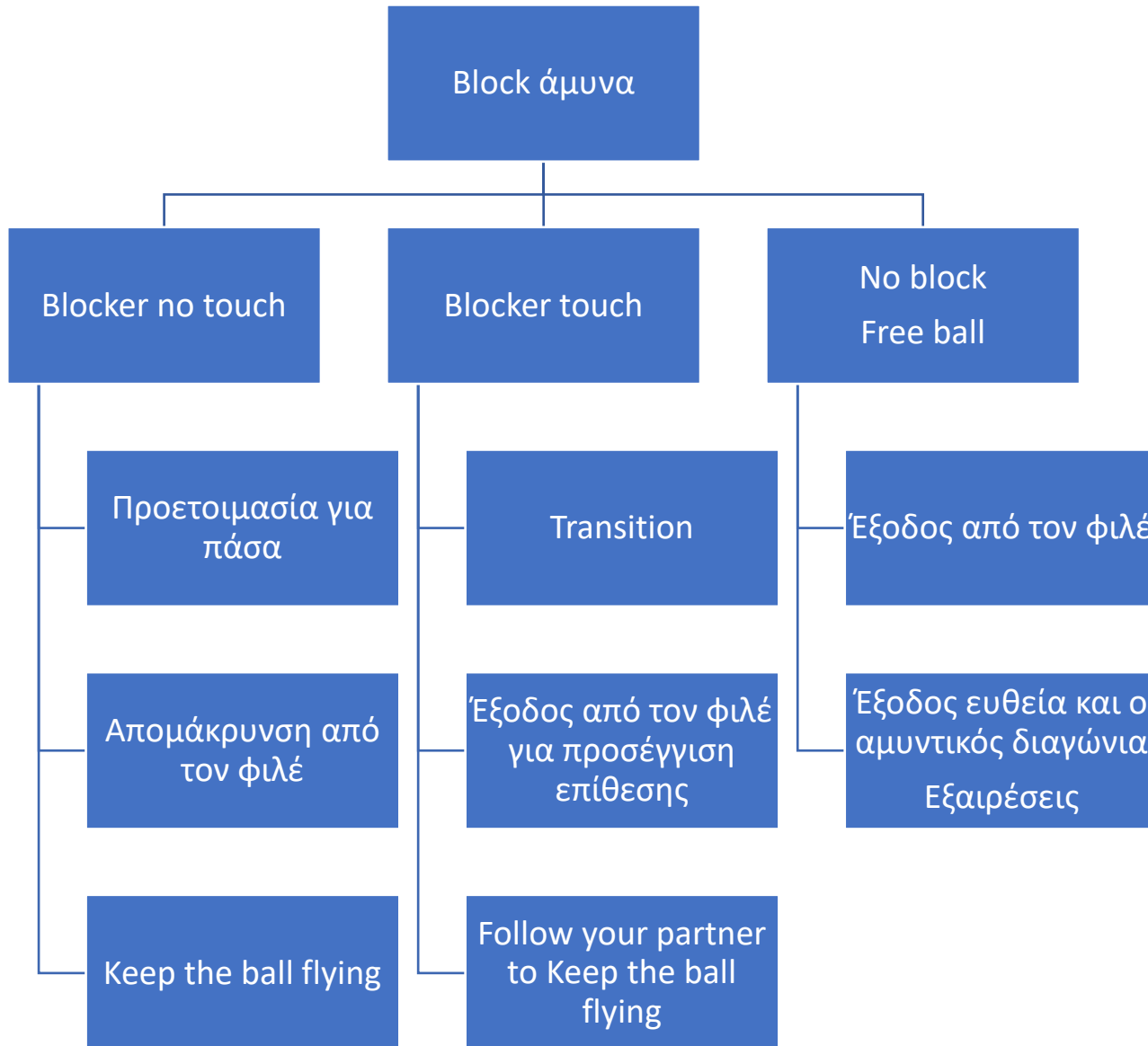
- Μπλοκ

- Κάλυψη χώρου
- Μικρότερος χώρος άμυνας για τον αμυντικό
- Το πέρασμα πάνω από το μπλοκ να είναι εύκολο
- Περιορίζει τον αντίπαλο επιθετικό και τον υποχρεώνει να σκεφθεί

- Drop

- Εκτελείται σε ευθεία και διαγώνιο
- Γίνεται με 3 βήματα

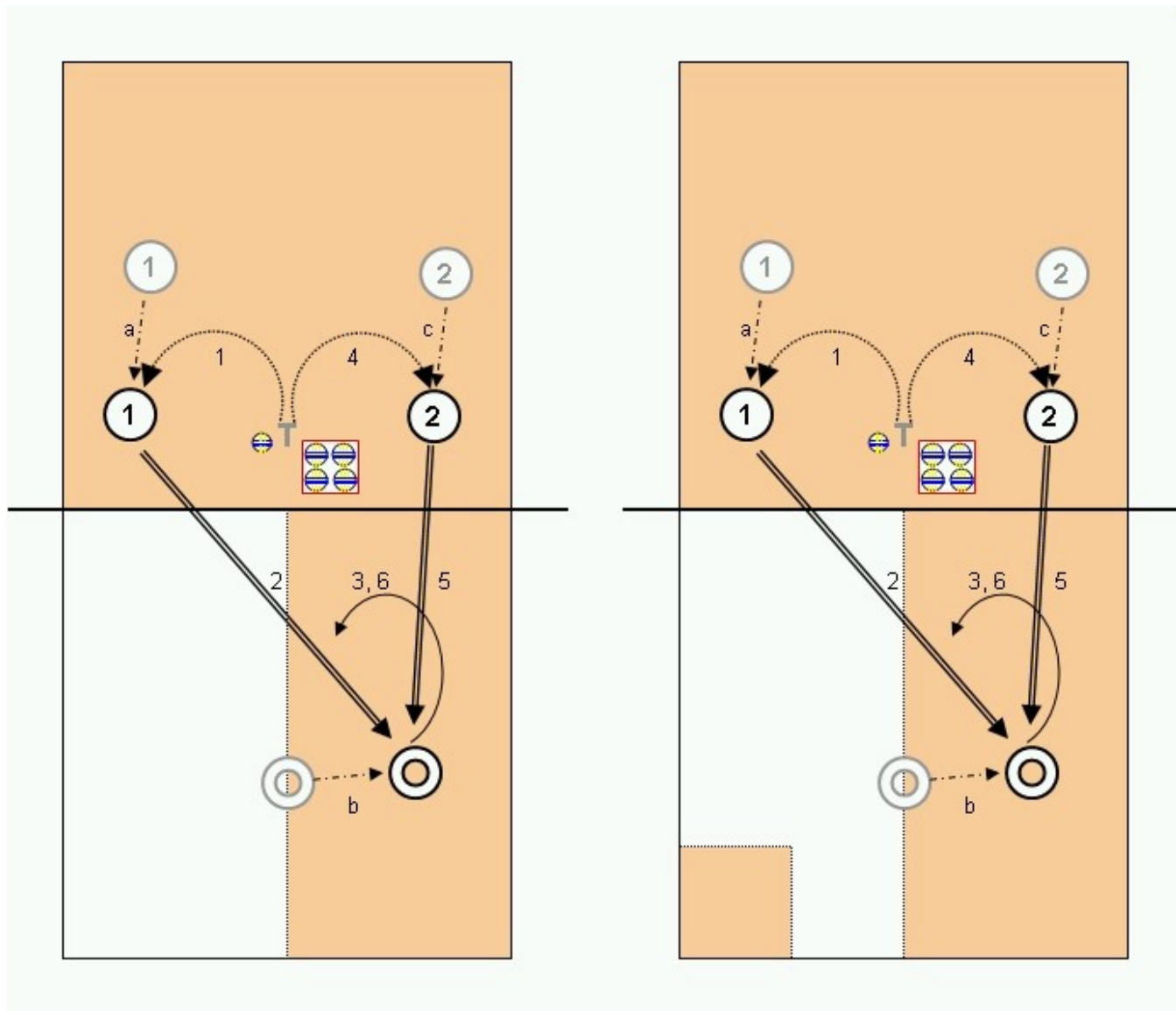
Decision tree



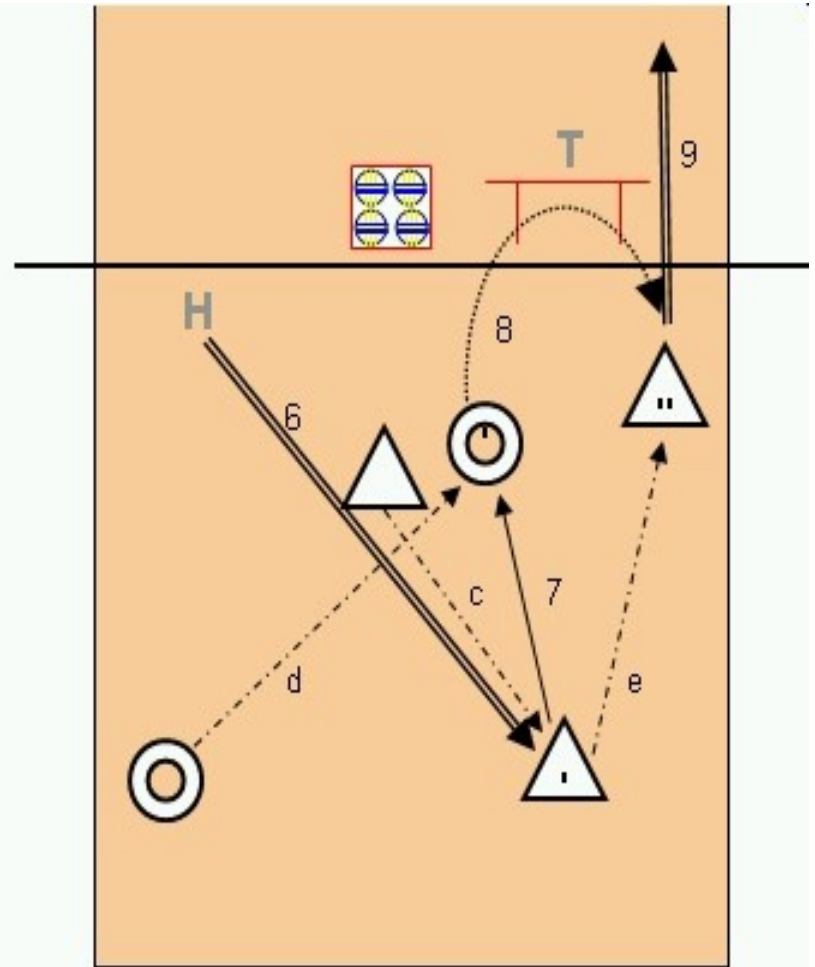
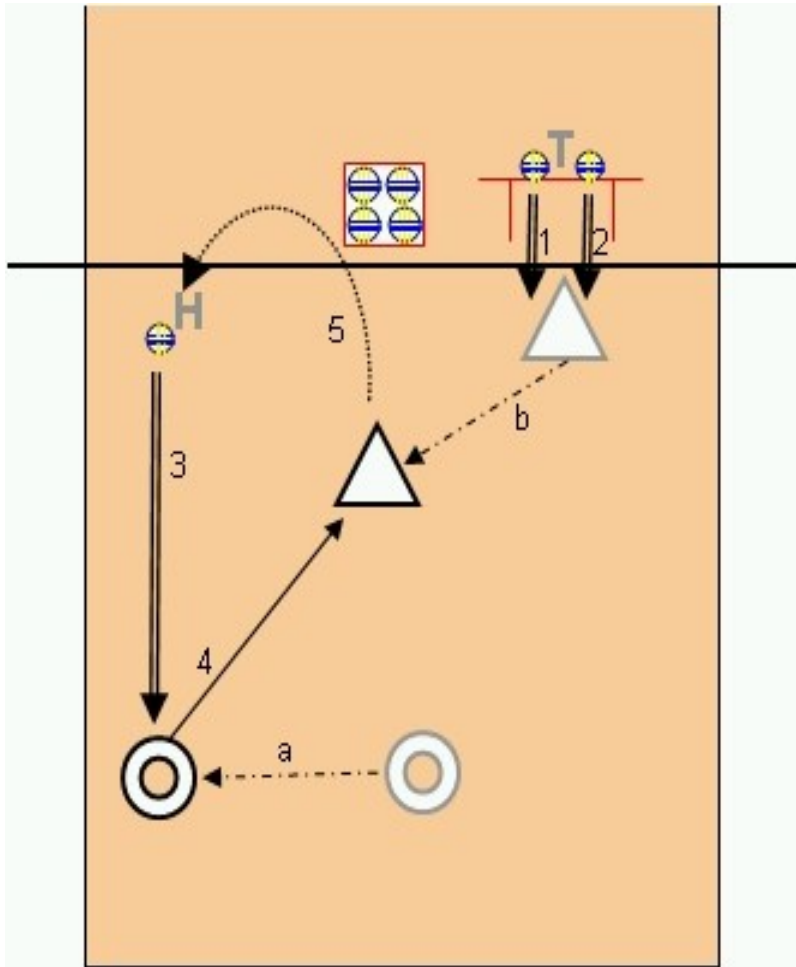
Play the game



Ασκησιολόγιο Ι



Ασκησιολόγιο II



Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

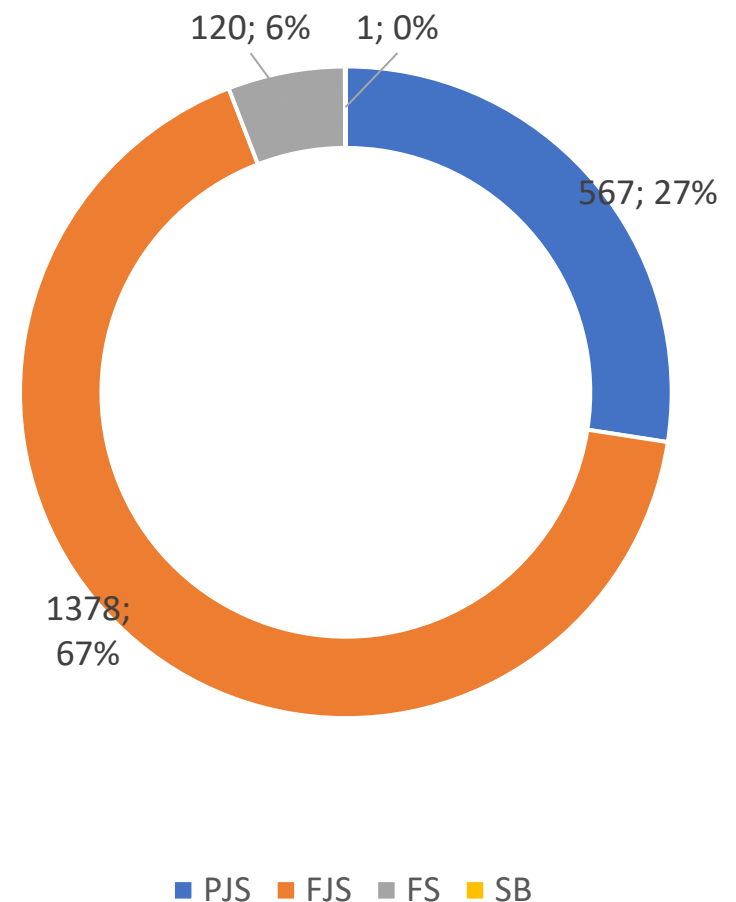
Θεματική ενότητα 9

Σερβίς- Στρατηγικές σερβίς

Είδη σερβίς

- Float Standing Serve
- Float jump Serve
- Power Jump Serve (Top spin jump Serve)
- Other (Sky ball) (!)
- Hybrid Serve

Men Types of Serve 2019



Float Serve



Float serve (standing)

Θέση ετοιμότητας	Πέταγμα μπάλας	Επαφή	Post-Contact
<ul style="list-style-type: none">• Ακριβώς πίσω από την τελική γραμμή.• Αντίθετο χέρι - πόδι• Αξιολόγηση συνθηκών και επιλογή κατάλληλου επιπέδου ρίσκου• Πέταγμα μπάλας με 1 ή 2 χέρια?	<ul style="list-style-type: none">• Μπροστά στην διαδρομή κίνησης του χεριού εκτέλεσης<ul style="list-style-type: none">• Παραλλαγές?• Σερβίς από κάτω?• Πέταγμα μπάλας χωρίς στροφές• Το ύψος του πετάγματος εξαρτάται από το επιθυμητό σημείο επαφής με τη μπάλα	<ul style="list-style-type: none">• Σκληρή επιφάνεια παλάμης.• Γρήγορη επαφή στο υψηλότερο σημείο του πετάγματος<ul style="list-style-type: none">• Αποφυγή συνέχισης της κίνησης (χέρι δεν ακολουθεί τη μπάλα)• Ο κορμός σκληρός και σε ισορροπία (μικρότερη δυνατή κίνηση του κορμού)• Μεταφορά ΚΒΣ μπροστά	<ul style="list-style-type: none">• Διατήρηση της ισορροπίας, μέτωπο προς την κατεύθυνση του σερβίς• Προετοιμασία την επόμενη ενέργεια

Float Jump serve

Θέση ετοιμότητας	Πέταγμα μπάλας	Επαφή	Post-Contact
<ul style="list-style-type: none"> • Πίσω από την τελική γραμμή. Μήκος φοράς • Διαφοροποιήσεις? • Αξιολόγηση συνθηκών και επιλογή κατάλληλου επιπέδου ρίσκου • Πέταγμα μπάλας με 1 ή 2 χέρια? • Με τρέξιμο και άλμα ή μόνο με άλμα? 	<ul style="list-style-type: none"> • Μπροστά στην διαδρομή κίνησης του χεριού εκτέλεσης <ul style="list-style-type: none"> • Παραλλαγές άλματος? • Πέταγμα μπάλας χωρίς στροφές (?) • Hybrid serve • Το ύψος του πετάγματος εξαρτάται από το επιθυμητό σημείο επαφής με τη μπάλα 	<ul style="list-style-type: none"> • Σκληρή επιφάνεια παλάμης. • Γρήγορη επαφή στο υψηλότερο σημείο του πετάγματος <ul style="list-style-type: none"> • Αποφυγή συνέχισης της κίνησης (χέρι δεν ακολουθεί τη μπάλα) • Ο κορμός σκληρός και σε ισορροπία (μικρότερη δυνατή κίνηση του κορμού) • Μεταφορά ΚΒΣ μπροστά 	<ul style="list-style-type: none"> • Προσγείωση και διατήρηση της ισορροπίας, μέτωπο προς την κατεύθυνση του σερβίς • Προετοιμασία την επόμενη ενέργεια

Top-Spin Jump Serve



Top-Spin Jump Serve

Θέση ετοιμότητας	Πέταγμα μπάλας	Επαφή	Post-Contact
<ul style="list-style-type: none">• Πίσω από την τελική γραμμή. Μήκος φοράς• Διαφοροποιήσεις?• Αξιολόγηση συνθηκών και επιλογή κατάλληλου επιπέδου ρίσκου• Πέταγμα μπάλας με 1 ή 2 χέρια? Με ποιο χέρι?• Προσέγγιση και άλμα	<ul style="list-style-type: none">• Μπροστά στην διαδρομή κίνησης του χεριού εκτέλεσης<ul style="list-style-type: none">• Παραλλαγές άλματος?• Πέταγμα μπάλας με στροφές• Εξαιρέσεις? Hybrid serve• Το ύψος του πετάγματος εξαρτάται από το επιθυμητό σημείο επαφής με τη μπάλα, τον τύπο της προσέγγισης και τις συνθήκες (αέρας)	<ul style="list-style-type: none">• Σταθερός κορμός• Σώμα στον αέρα και σε πλήρη έκταση<ul style="list-style-type: none">• Βραχίονας σε πλήρη έκταση• Εκρηκτική επαφή με μπάλα και το χέρι ακολουθεί τη μπάλα• Δημιουργία περιστροφών στη μπάλα• Παραλλαγές?	<ul style="list-style-type: none">• Προσγείωση και διατήρηση της ισορροπίας, μέτωπο προς την κατεύθυνση του σερβίς• Προετοιμασία για την επόμενη ενέργεια

Τακτικές σερβίς

- Σερβίρετε στον αδύναμο επιθετικό
- Σερβίρετε στον καταπονημένο αντίπαλο
- Αιφνιδιάστε, αλλάζοντας τακτική
- Σερβίρετε στην καλή/αδύναμη μεριά του γηπέδου (καιρικές συνθήκες)
- Υπολογίστε τις εξωτερικές συνθήκες όχι μόνο για την υποδοχή αλλά την πάσα και την επίθεση.

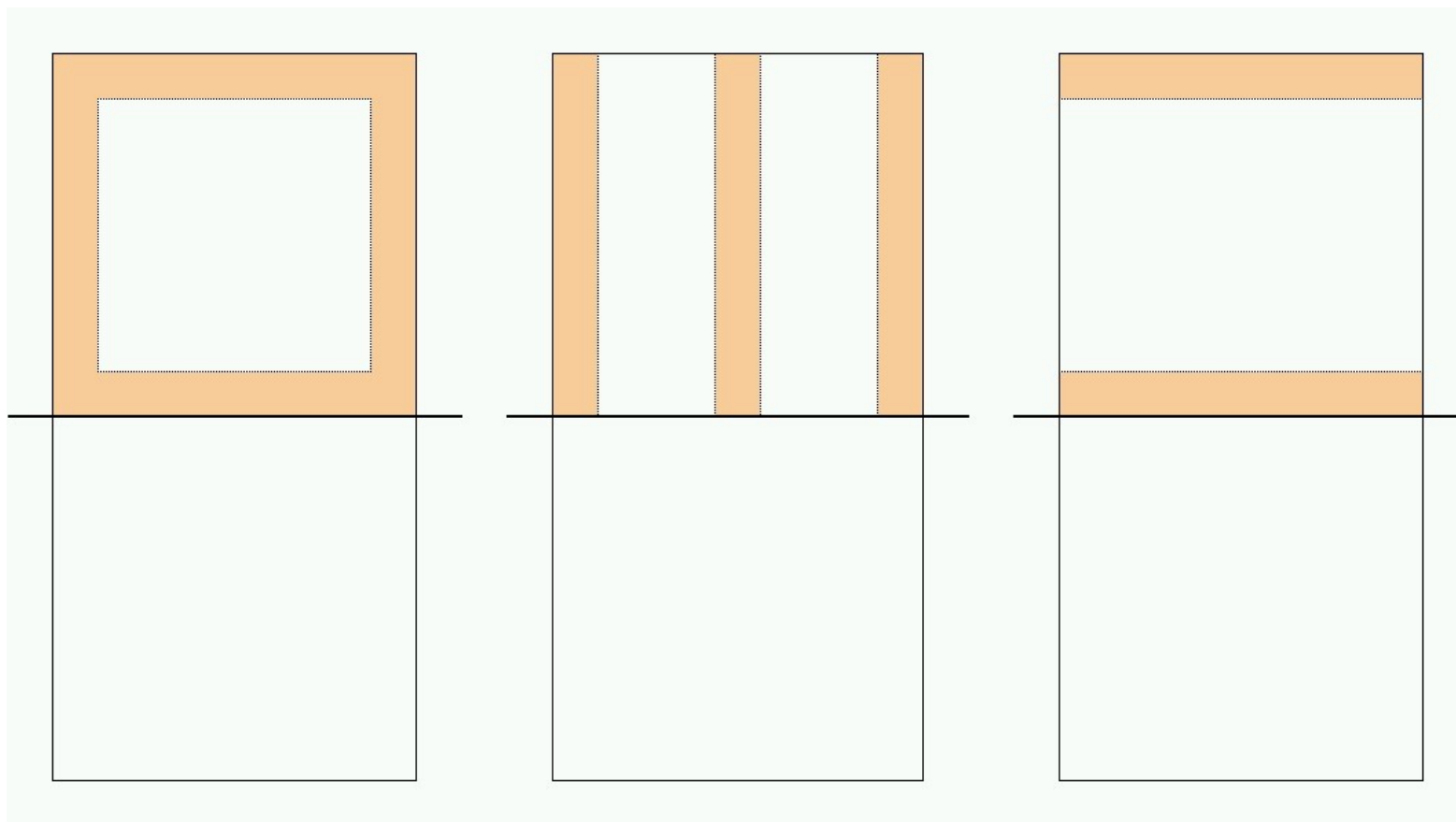
Τακτικές σερβίς (καιρικές συνθήκες)

- Αντίθετος άνεμος: ριψοκίνδυνο σερβίς
- Ευνοϊκός άνεμος: περιορισμός ρίσκου
- Πλάγιος άνεμος: Σερβίς μέσα στον αέρα.
- Ήλιος/ βροχή: Sky ball (if)
- Τυπικές προσαρμογές αντιπάλων σε διαφοροποιημένες καιρικές συνθήκες (βλ. ΘΕ2)

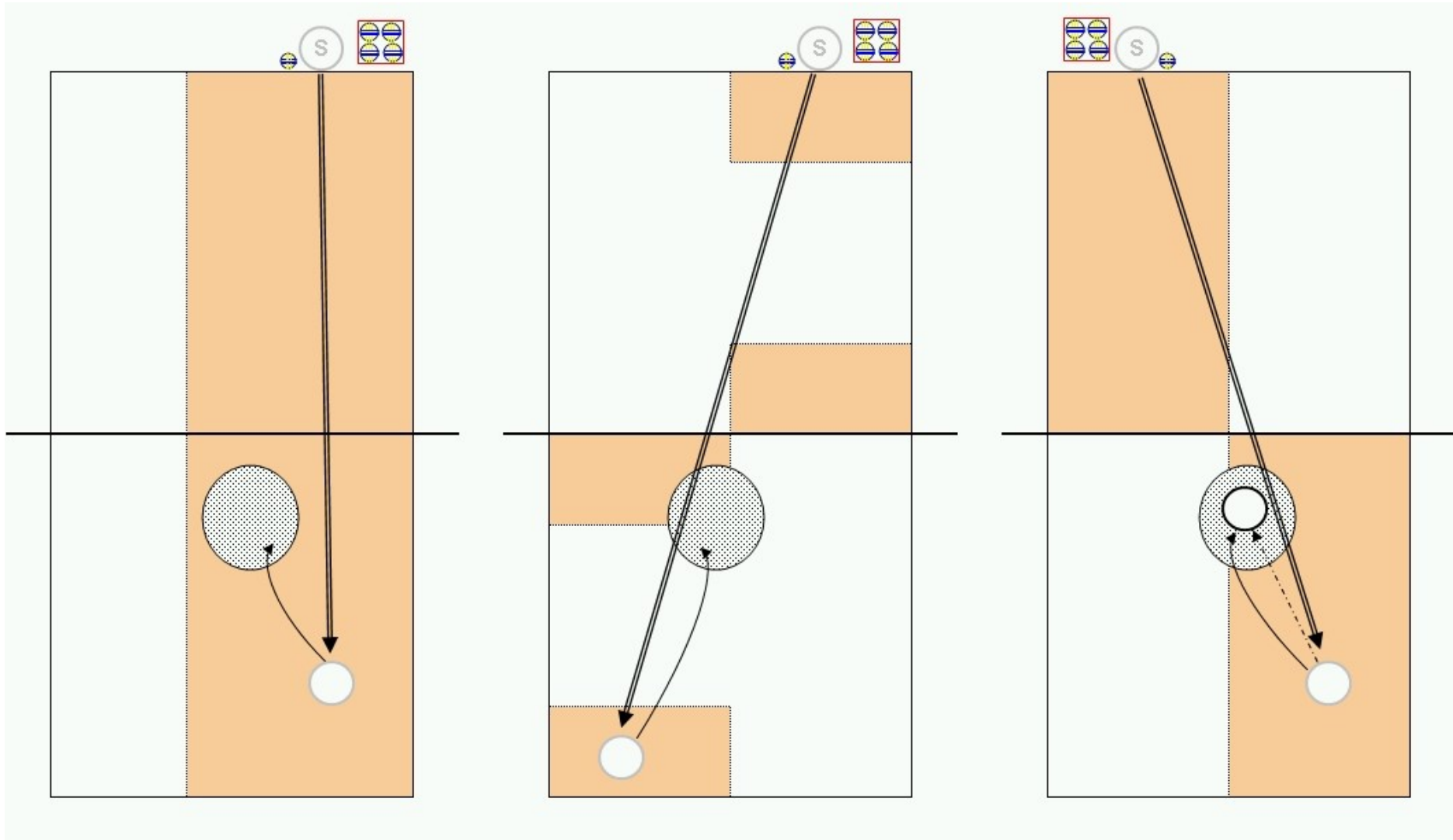
Τακτικές σερβίς (περιορισμός διακινδύνευσης)

- Μετά από time-out
- Α.Ε. μεγάλης διάρκειας
- Προηγούμενο λάθος στο σερβίς
- Σερί πόντων

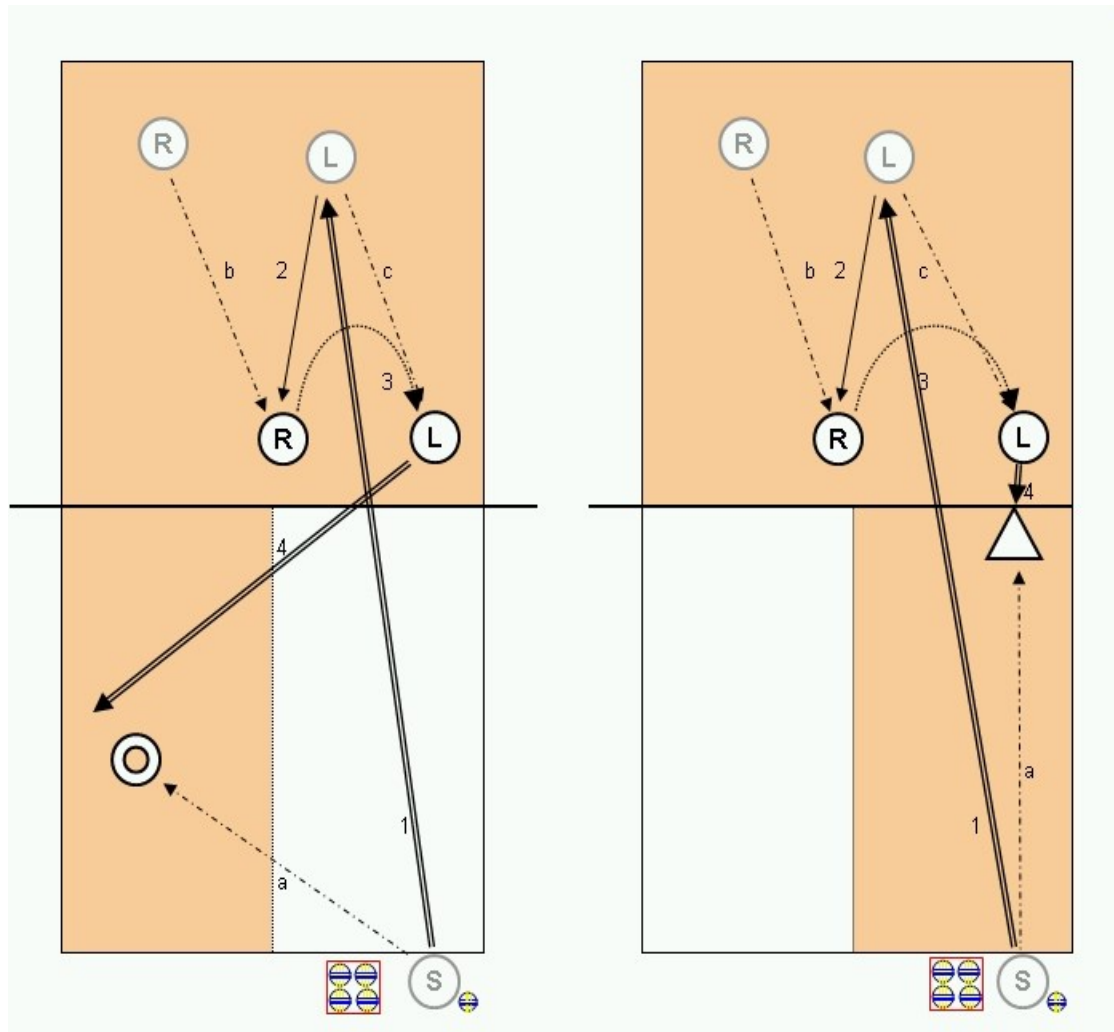
Περιοχές στόχευσης για σερβίς



Ασκησιολόγιο I



Ασκησιολόγιο II



Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

Θεματική ενότητα 10

Αγωνιστική δομή

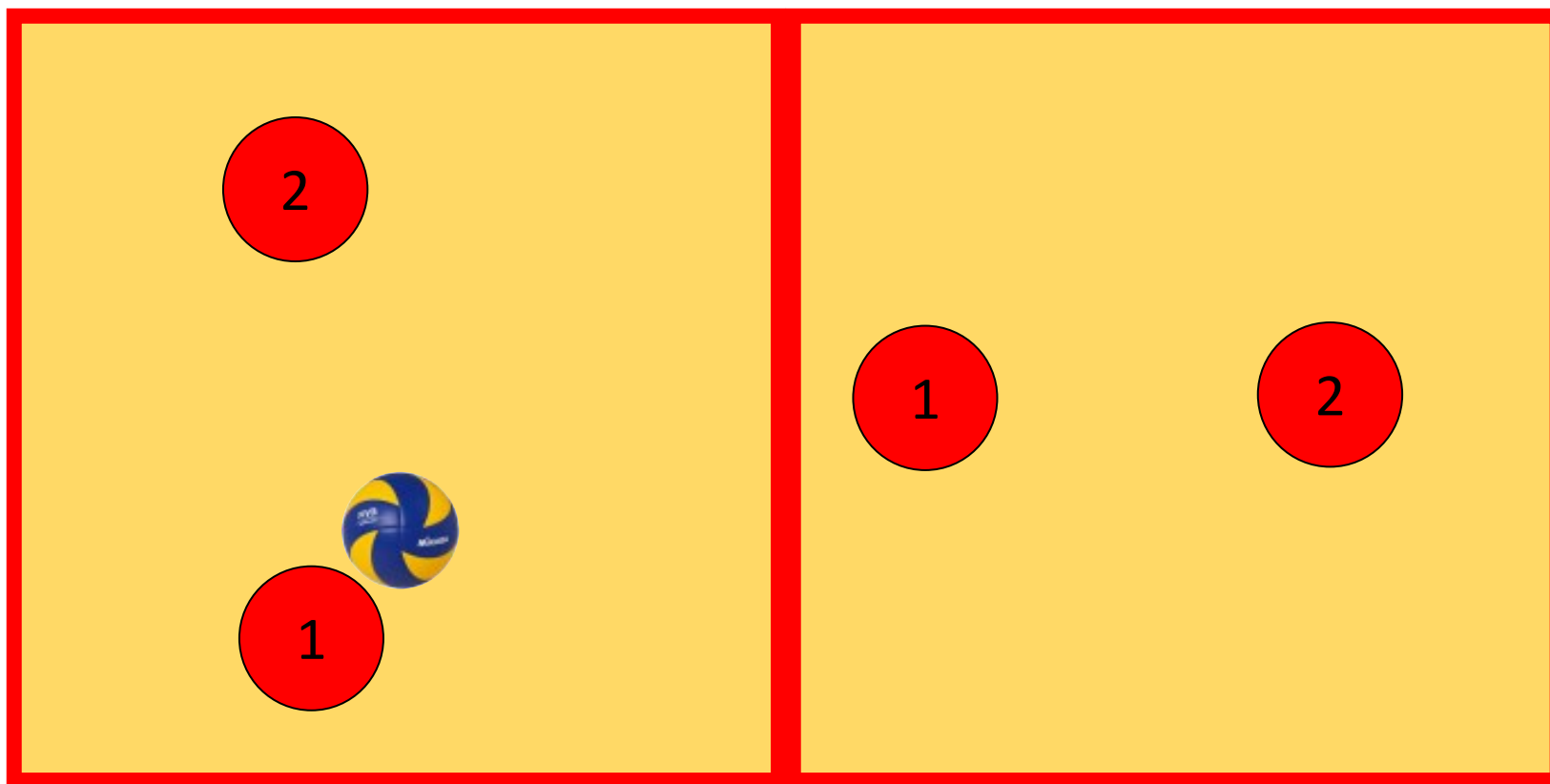
Μοτίβα σκοραρίσματος

Τελικές ενέργειες σκοραρίσματος

Αγωνιστική δομή (απλό μοντέλο)

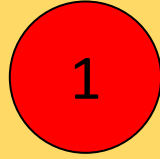
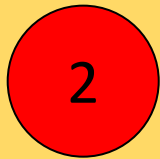
Φάση Επίθεσης

Φάση Άμυνας

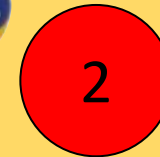
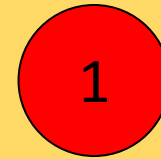


Αγωνιστική δομή (απλό μοντέλο)

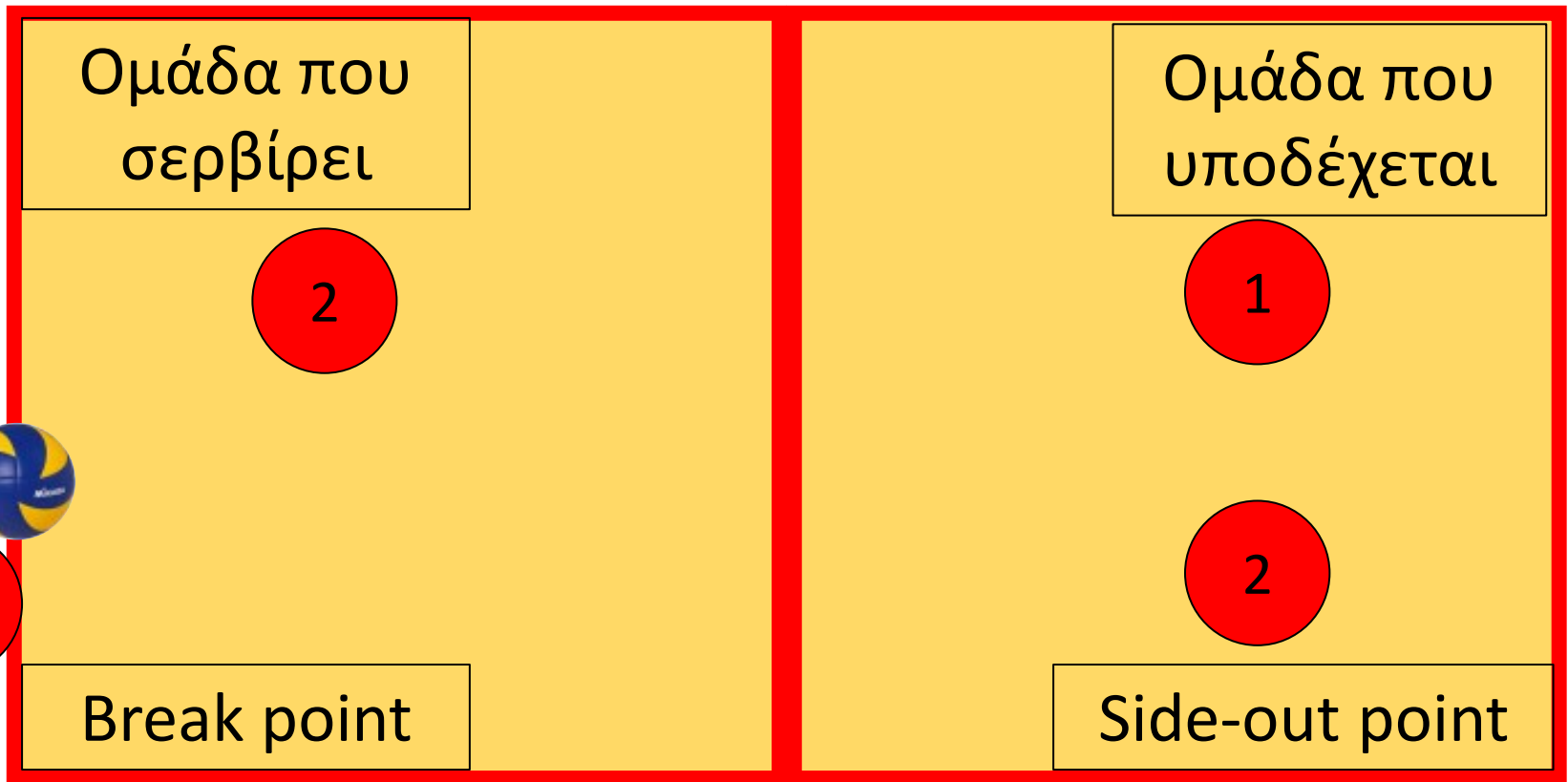
Φάση Άμυνας



Φάση Επίθεσης



Αγωνιστικές καταστάσεις (έναρξη Α.Ε.)



Μοτίβα σκοραρίσματος (Scoring Patterns)

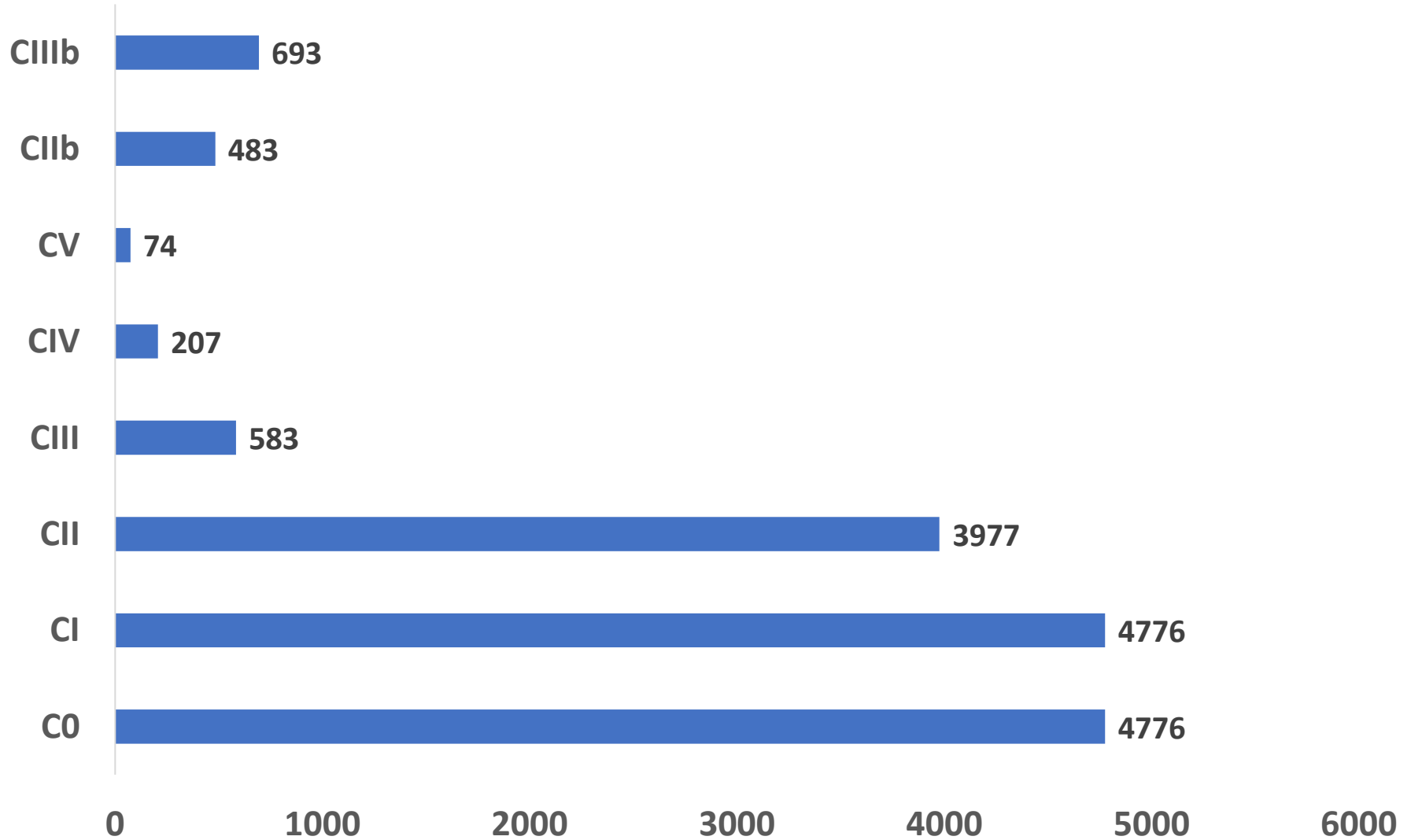
- Serve C0
- Pass/Set/Attack C1
- Serve/Block/Set/ Attack C2
- Block/Set/ Attack C3
- Cover of attack/Set/Attack C4
- Free ball/Set/Attack C5
- Serve/Drop/Set/Attack C2b
- Drop/Set/Attack C3b

2 ή 3 επαφές

*Δεδομένα από την Πτυχιακή
Εργασία των Δ. Καλογεράκη
Α. Φιλίππου
Beach Volley Γυναικών
υψηλού επιπέδου, 2019, 56
αγώνες, 130 σετ.*

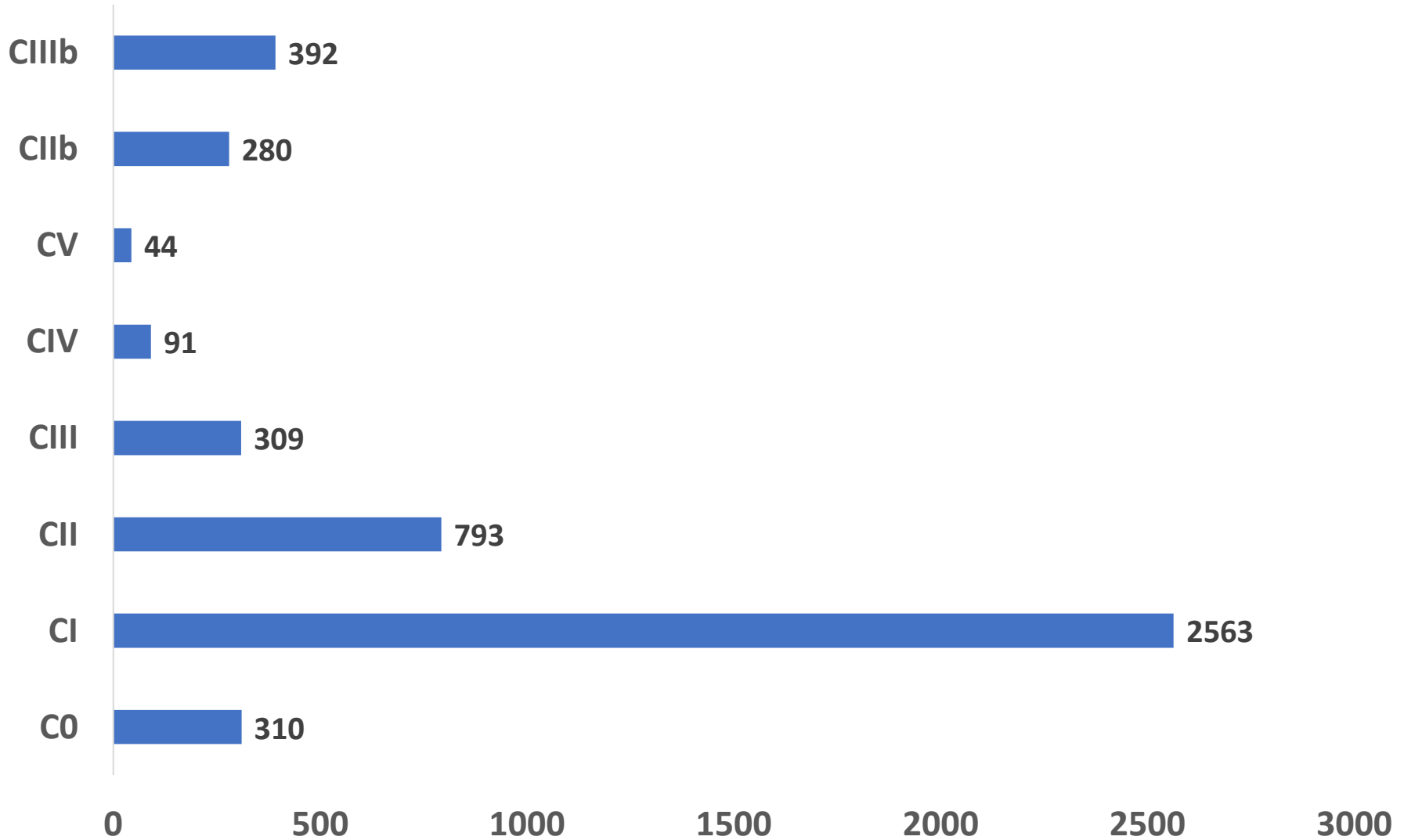
Μοτίβα σκοραρίσματος (Scoring Patterns)

Συχνότητα εμφάνισης μοτίβων σκοραρίσματος



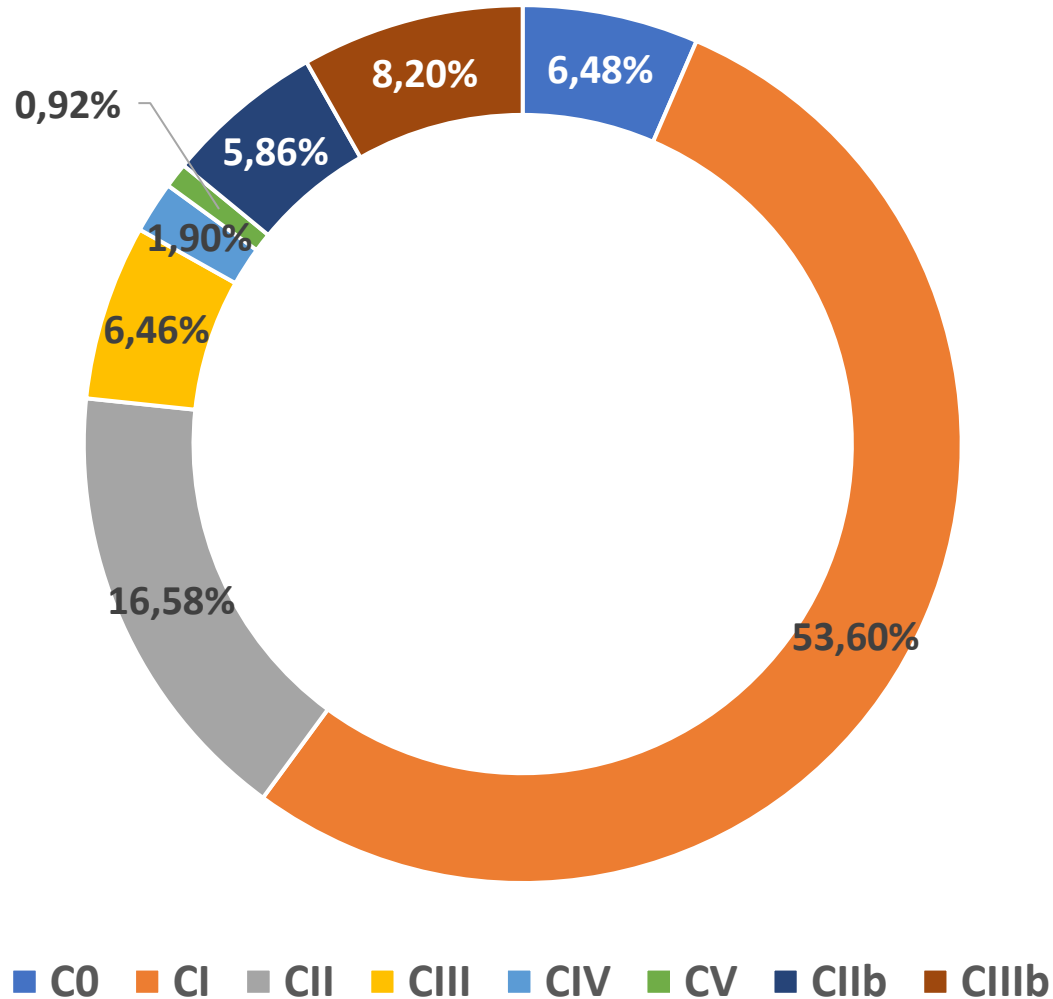
Μοτίβα σκοραρίσματος (Scoring Patterns)

Συχνότητα εμφάνισης επιτυχημένων μοτίβων σκοραρίσματος



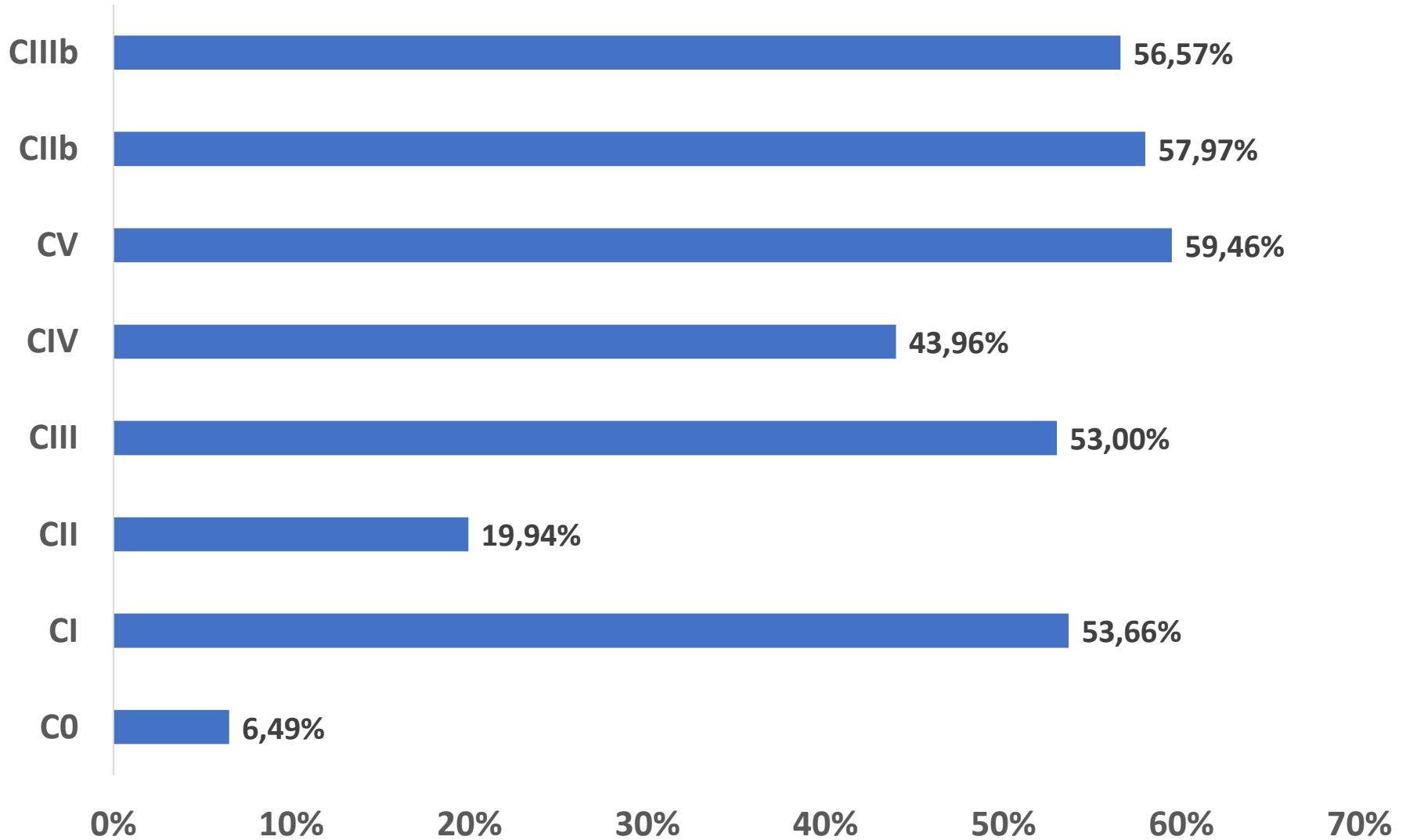
Μοτίβα σκοραρίσματος (Scoring Patterns)

% Συχνότητα εμφάνισης επιτυχημένων μοτίβων σκοραρίσματος



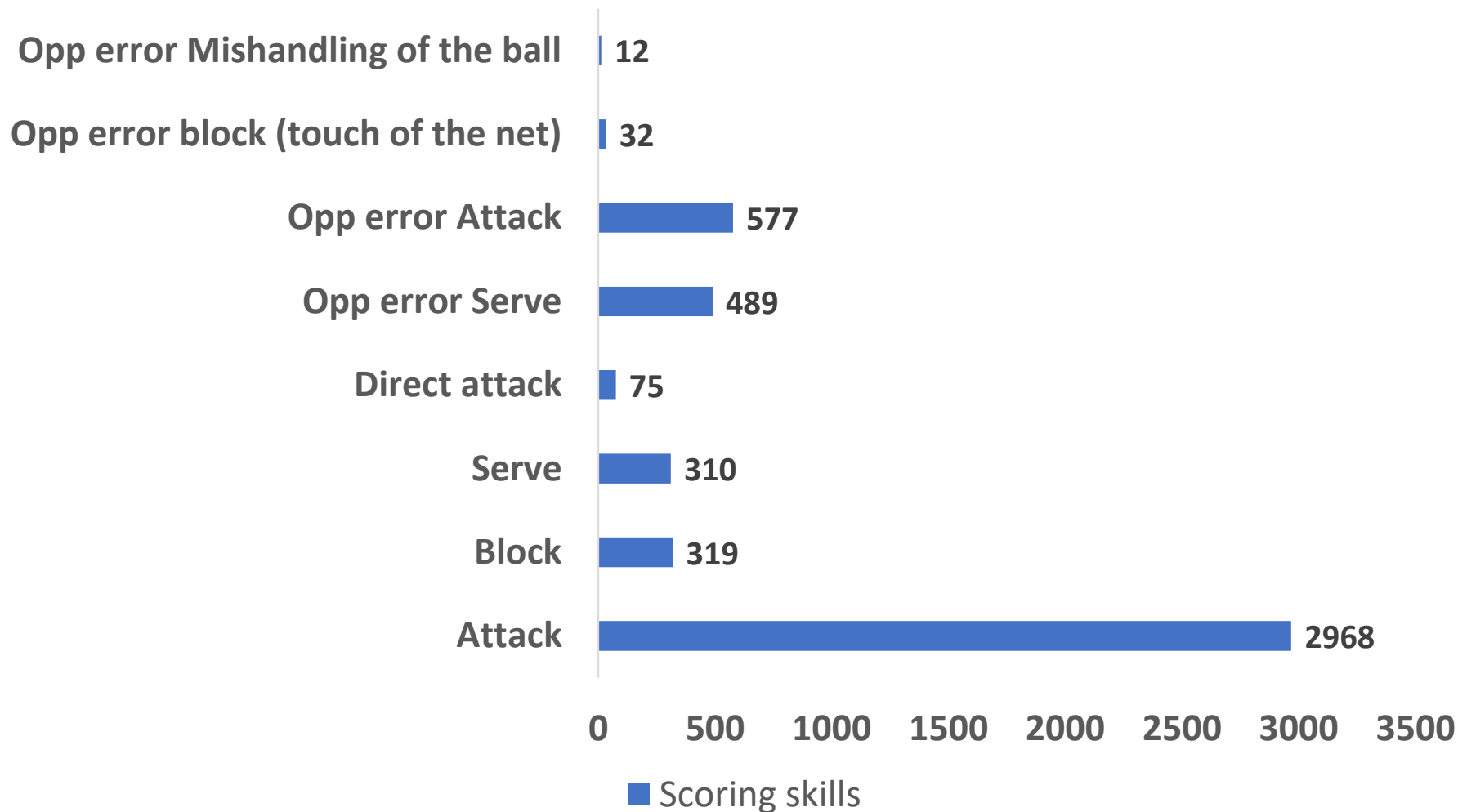
Μοτίβα σκοραρίσματος (Scoring Patterns)

Αποτελεσματικότητα μοτίβων σκοραρίσματος



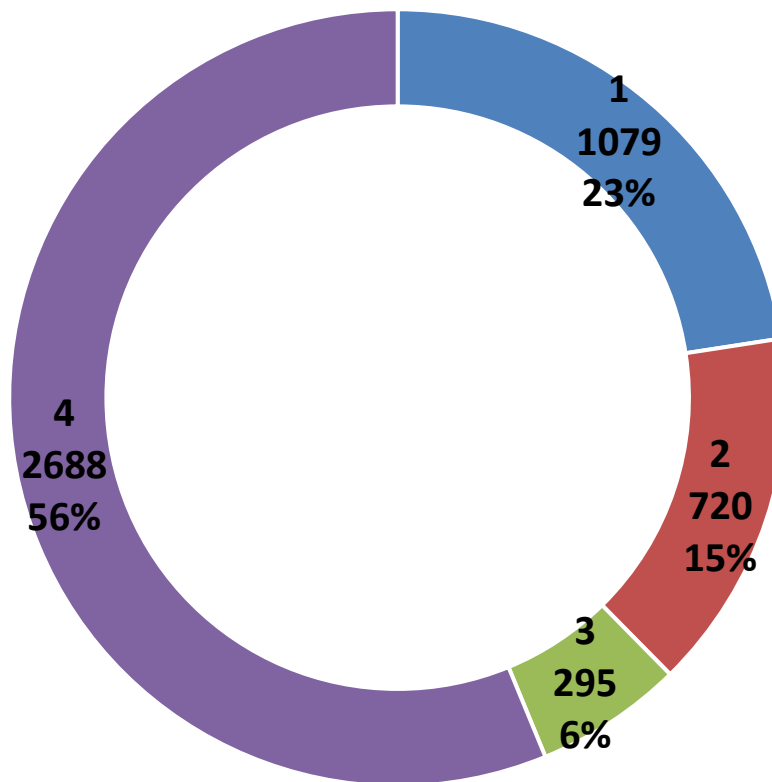
Τελικές ενέργειες σκοραρίσματος (Scoring Skills)

Συχνότητα τελικών ενεργειών σκοραρίσματος



Αριθμός επαφών επιτυχημένων μοτίβων σκοραρίσματος

Number of ball's touches



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4

Συμπεράσματα

- Οι C0 και C1 παρουσίασαν την υψηλότερη συχνότητα (λογικό), ενώ η οι drop Cs και C5 είχαν το μεγαλύτερο ποσοστό θετικής έκβασης.
- Το επιθετικό χτύπημα ως ενέργεια σκοραρίσματος είναι η δεξιότητα με την υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης.
- Ακολουθεί το λάθος επιθετικό χτύπημα και σερβίς των αντιπάλων.
- Οι τρεις επαφές στις αλληλουχίες θετικής έκβασης παρουσίασαν την υψηλότερη συχνότητα ενώ το μικρότερο ποσοστό οι δύο επαφές.

Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

Θεματική ενότητα 11

Προπονητική μονάδα
Ασκήσεις

Σχεδιάζοντας μία προπονητική μονάδα (ΠΜ)

- Στόχος
 - Ξεκάθαρος, ειδικός, μετρήσιμος και επιτεύξιμος
 - Βραχυ/μεσο/ μακρο/ πρόθεσμος
 - ΤΕ/ΤΑ/ΦΚ
 - Κριτήρια επιτυχίας
 - Σημαντικά σημεία
- Συμμετέχοντες
 - Πλήθος και επίπεδο
 - Σενάριο 1: 6-8 ερασιτέχνες
 - Σενάριο 2: 2-4 επαγγελματίες
- Διαθέσιμος Εξοπλισμός
- Τύπος ασκήσεων
 - Έναρξη από τον προπονητή
 - Έναρξη από τους συμμετέχοντες
- Διαθέσιμος Χρόνος
- Χρονική περίοδος
- Καιρικές συνθήκες
- Αξιολόγηση (Επίτευξη στόχου)

Σχεδιάζοντας μία άσκηση

- Σύνδεση με αντικείμενο και στόχος της ΠΜ
 - Κριτήρια επιτυχίας (ποσοτικά/ ποιοτικά)
 - Σημαντικά σημεία
- Συμμετέχοντες
 - Θέση και απαιτούμενη κίνηση παικτών στο γήπεδο
 - Ρόλος των μη συμμετεχόντων (if)
 - Θέση του προπονητή και των βοηθών (if)
- Διαθέσιμος Εξοπλισμός
 - Ροή μπαλών
 - Ροή «τελειωμένων» μπαλών
- Αριθμός επαναλήψεων (ποσότητα, w/r ratio, ένταση)
- Τύπος ασκήσεων
 - Έναρξη από τον προπονητή
 - Έναρξη από τους συμμετέχοντες
- Προσαρμογή 4W model
 - Χώρος (where)
 - Αντικείμενο άσκησης (what)
 - Εξοπλισμός (with)
 - Συμμετέχοντες (who)
- Αξιολόγηση

4W model

- + Προσαρμογή προς τα πάνω
- Προσαρμογή προς τα κάτω

	Προσαρμογή	+	-
Where	Που γίνεται η άσκηση	Προσδιορισμός συγκεκριμένων περιοχών για σκοράρισμα	Μικρότερο γήπεδο
What	Αντικείμενο άσκησης	Συνεχόμενες επιτυχημένες ενέργειες για σκοράρισμα	«Αβάντζο» για να αυξηθούν οι πιθανότητες σκοραρίσματος
With	Υλικό	Προσθήκη επιπλέον μπάλας για καλύτερη αντίδραση και προσήλωση	Χαμηλότερο ύψος φιλέ
Who	Ποιοι εμπλέκονται	Παίκτες ίδιων ικανοτήτων “Ανισες ομάδες (πλήθος, ικανότητα) Πρόθεση ή αφαίρεση ασκούμενων	

ΠΜ

	Εκμάθηση	Σταθεροποίηση	Συνδυασμός
Αντικείμενο	Εισαγωγή νέων δεξιοτήτων ή τακτικών	Αύξηση της τεχνικής και τακτικής ποιότητας	Συνδυασμός δεξιοτήτων και τακτικών σε αγωνιστικές συνθήκες
Έκταση (επαναλήψεις)	Υψηλή	Μέτρια	Χαμηλή
Ένταση	Χαμηλή	Μέτρια	Υψηλή
Ασκήσεις	Απλές	Ασκήσεις που περιέχουν βασικά στοιχεία των αλληλουχιών του παιχνιδιού	Grills (Game situation drills) Προσαρμοσμένες ασκήσεις
ΠΜ (αναλογίες μερών)			
Ανάλυση αντικειμένου 5%	Προθέρμανση 25%	Κύριο Μέρος 60%	Αποθεραπεία/ Ανατροφοδότηση 10%

Επίδειξη/ παρουσίαση άσκησης

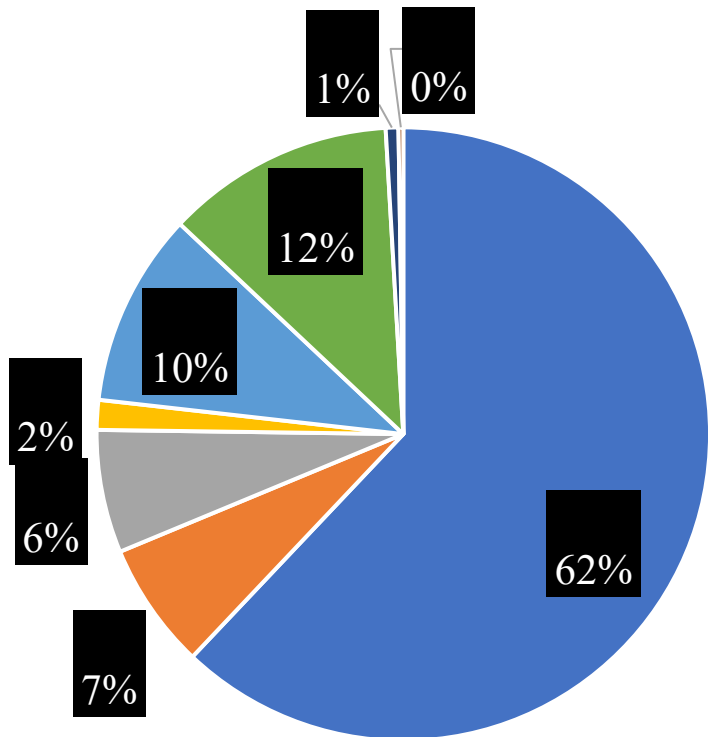
- Δώστε τη δυνατότητα στους αθλητές να δουν τι τους ζητείται να κάνουν και να καταλάβουν τι αναμένεται να κάνουν.
 - Τύποι μάθησης
 - Οπτικός (30%) , ακουστικός (20%) , κιναισθητικός (30%) , μικτός (30%).
 - Οπτική και λεκτική πληροφόρηση
 - Ποιος δείχνει;
- Σιγουρευτείτε ότι όλοι σας ακούν και σας βλέπουν
- Επαναλάβετε 2 ή 3 φορές με διαφορετικό POV
- Επισημάνετε τα κύρια σημεία. Μιλήστε σύντομα και κατανοητά
- Δώστε 1-2 βασικά σημεία για να προσέξουν
- Ρωτήστε αν θέλουν διευκρινήσεις και ελέγξτε κάνοντας ερωτήσεις ανοικτών απαντήσεων

Προπόνηση δεξιοτήτων

- Αργός ρυθμός
- Γκρουπ αθλητών
- Εξατομικευμένη ανατροφοδότηση
 - Σύγχρονη
 - Λέξεις κλειδιά
 - Ασύγχρονη
 - Πολυμεσικό υλικό
 - Kinovea.org
- Προπονητής παρατηρητής
- Εμβιομηχανική της κίνησης
- Συλλογή δεδομένων
 - Επιβάρυνση (καταγραφή)
 - Αντιλαμβανόμενη κόπωση
 - BeachScouter/BeachViewer

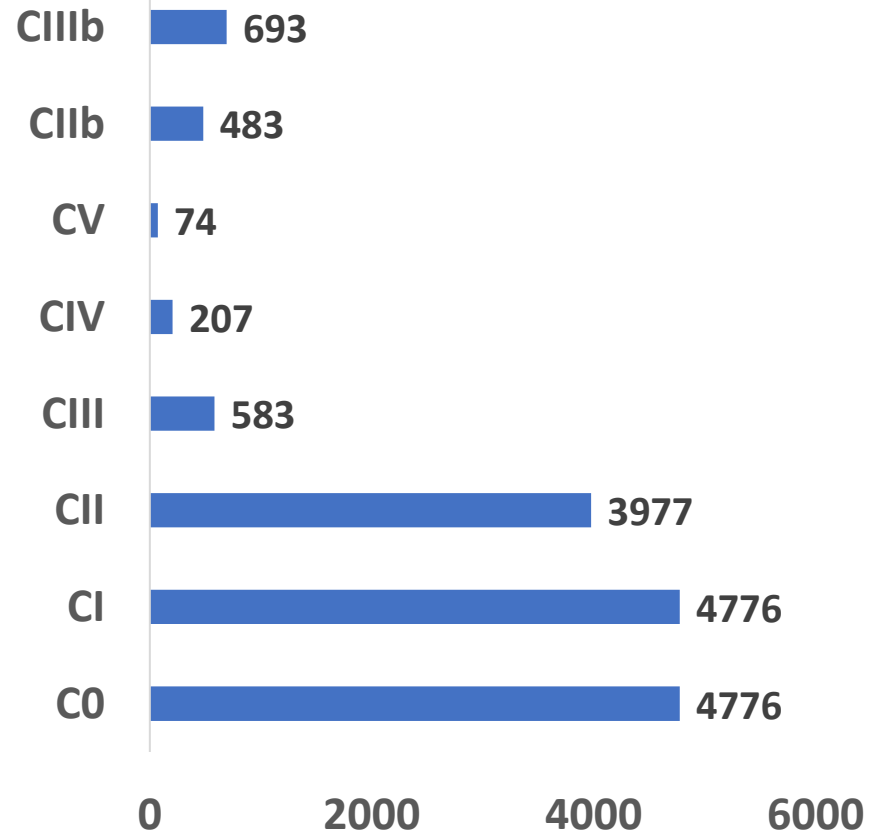
Συχνότητα εμφάνισης ΜΣ και ΤΕΣ

Συχνότητα εμφάνισης ΤΕΣ



- Επιθετικό χτύπημα
- Μπλοκ
- Σερβίς
- Απευθείας επίθεση
- Λάθος σερβίς αντιπάλων
- Λάθος επιθετικό χτύπημα αντιπάλων
- Λάθος μπλοκ αντιπάλων (επαφή με φιλέ)
- Λάθος χειρισμός της μπάλας

Συχνότητα εμφάνισης μοτίβων σκοραρίσματος



Τύποι ΠΜ /ασκήσεων

- Ball control
- Reception
- Serve
- Attack
- Defence
- Block
- Conditioning with balls
- Cardio with basic techniques
- Passing setting C1
- Out of system setting C1-5
- Transition setting/attack C2/C3
- Block / Drop C2-3
- Block-Defence C2-3
- Free ball C5
- Game situation
- C4

Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

Θεματική ενότητα 12

Συστήματα αγώνων
Διοργάνωση τουρνουά
Προστασία αθλουμένων

Συστήματα αγώνων

- Με ομίλους
 - 3 ομάδων
 - 4 ομάδων
 - 6 ομάδων
 - 4Χ3 ομάδων
 - 4Χ4 ομάδων
- Συστήματα διπλού αποκλεισμού
 - 4 ομάδες
 - 8 ομάδες
 - 12 ομάδες
 - 16 ομάδες
 - 24 ομάδες
 - 32 ομάδες

Διοργάνωση τουρνουά (αγωνιστικό πλάνο)

- Golden Cup
Σύνταγμα
13 -16 Ιουλίου 2023
Αγωνιστικό Μέρος Διοργάνωσης
- Αριθμός αθλητών και αθλητριών που συμμετείχαν (προκριματικά και κυρίως ταμπλό):92 άνδρες - 72 γυναίκες
- Αριθμός αγώνων (προκριματικά και κυρίως ταμπλό):
 - 29 προκριματικά ανδρών
 - 19 κυρίως ταμπλό ανδρών
 - 22 προκριματικά γυναικών
 - 19 κυρίως ταμπλό γυναικών



Διοργάνωση τουρνουά (προσωπικό διοργάνωσης)

- Ειδικότητες
 - εργαζόμενοι στην διοργάνωση
 - Διαιτητές
 - διοικητικό προσωπικό
 - Γιατρός
 - Εθελοντές
 - Φωτογράφοι
 - Δημοσιογράφοι
 - security
 - d.j.
 - Καθαριστές
- Συνολικά : 51 άτομα(10 διοικητικό προσωπικό, 4 υπεύθυνοι γηπέδων, 16 διαιτητές, 3 γιατροί, 10 εθελοντές, 4 security, 6 δημοσιογράφοι, 2 d.j.'s, 2 καθαριστές)



Διοργάνωση τουρνουά (εξοπλισμός)

- Χωρητικότητα: 800 άτομα
- Εξοπλισμός
 - 28 πινακίδες
 - 10 μπάλες
 - 15 τραπέζια
 - 1 σετ γηπέδου
 - 7 ψυγεία
 - 250 καρέκλες
 - 6 τέντες
 - 1 Isobox για γραφείο
 - 4 μεγάλες ομπρέλες
 - 6 μικρές ομπρέλες
 - 12 ανεμιστήρες
 - Ηχητικά
- Προϋπολογισμός: 200Κ€



Διοργάνωση τουρνουά (απήχηση-παράλληλες δράσεις)

- Live streaming
- Social
 - Facebook
 - Instagram
- TV
 - Live μετάδοση τελικών από ελεύθερο κανάλι



- Τουρνουά Πανελληνίου πρωταθλήματος κατηγορίας junior
- Καμπάνια για την αντιμετώπιση του καρκίνου του δέρματος <<Κάνε σύμμαχο τον ήλιο>>
- Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Whistle ενάντια στην σεξουαλική-λεκτική παρενόχληση
- Αγώνες επίδειξης
- Εθελοντισμός.



Προστασία αθλουμένων

- Διατροφή
 - Σύσταση διατροφής
 - 55%-65% υδατάνθρακες
 - 25%-30% λίπος
 - 10%-15% πρωτεΐνες
 - Υδατάνθρακες με πολλά μικρά πλούσια γεύματα
 - Ποτά 30-80 gr/L υδατανθράκων
 - βέλτιστη καθημερινή ισορροπία διατροφής (εκτός αγώνων)
 - ανάκτηση ενέργειας μετά τους αγώνες (και ενδιάμεσα)

Προστασία αθλουμένων

- Ένδυση κατά την άσκηση
 - Βαμβακερά και λινά απορροφούν εύκολα την υγρασία
 - Χοντρές μπλούζες και καουτσούκ ή πλαστικά ενδύματα δημιουργούν σχετικά υψηλή υγρασία κοντά στο δέρμα
 - Τα σκούρα χρώματα απορροφούν τις ακτίνες του φωτός και προσθέτουν θερμότητα εξ ακτινοβολίας
 - Τα ανοιχτά χρώματα αντανακλούν τις θερμικές ακτίνες μακριά από το σώμα
 - Ειδικά υφάσματα (moisture wicking/ συνθετικά) παρέχουν βέλτιστη μεταφοράς θερμότητας και υγρασίας από το δέρμα προς το περιβάλλον

Προστασία αθλουμένων

- Πρόληψη προβλημάτων που προκαλούνται από την ηλιακή ακτινοβολία και θερμότητα
 - Μπλούζα και Καπέλο
 - Αντηλιακό
 - Γυαλιά ηλίου
 - Παραμονή στη σκιά κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων
 - Ενυδάτωση
 - Αντιτετανικός ορός

Προστασία αθλουμένων

- Ασθένειες λόγω θερμότητας
 - Θερμικές κράμπες
 - ακούσιες μυϊκές συσπάσεις που συμβαίνουν μετά από έντονη μυϊκή δραστηριότητα. ανεπάρκεια νατρίου και ηλεκτρολυτών λόγω των υψηλών ποσοστών ιδρώτα
 - Θερμική εξάντληση
 - συχνότερη κατάσταση. αναπτύσσεται στο ανεκπαίδευτο, μη εγκλιματισμένο και αφυδατωμένο άτομο
 - αναποτελεσματική προσαρμογή του κυκλοφορικού απομείωση του εξωκυττάριου υγρού (πλάσμα) από την υπερβολική εφίδρωση
 - Εξωτερική θερμοπληξία
 - η πιο σοβαρή κατάσταση και απαιτεί άμεση ιατρική φροντίδα

Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-195επ)

Θεματική ενότητα 13

Θεματικές ενότητες 1-12