

Ομαδική Επίθεση

Η σύγχρονη επίθεση στο βόλεϊ έχει σχεδιαστεί με τον ίδιο τρόπο όπως μια ομάδα ποδόσφαιρου εκτελεί ένα δυνατό γρήγορο παιχνίδι: χρησιμοποιώντας διαφορετικούς χρόνους και όλο το μήκος του φιλέ, ο πασαδόρος βρίσκει ένα κενό στο αντίπαλο μπλοκ για τον επιθετικό που θα καρφώσει. Ενώ μπορεί να μην βρίσκεσαι ακόμη σε αυτό το επίπεδο, αυτή η στρατηγική είναι αποτελεσματική σε όλα τα επίπεδα και κάνει τα παιχνίδια να φαίνονται πιο ενδιαφέροντα στο υψηλό επίπεδο. Αυτό το βήμα περιγράφει επιθετικά συστήματα, το είδος των διάφορων μεταβιβάσεων (πάσες), πώς αυτές οι πάσες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με τους παίκτες για να δημιουργήσουν κενά στην άμυνα και τι πρέπει οι παίκτες να προσέξουν όταν σχεδιάζουν μια επιθετική στρατηγική.

ΣΦΑΛΜΑ

Σχεδιάζεται μια επίθεση για κάποιον άλλον παίκτη εκτός του πασαδόρου.

6-6

Το 6-6 (σχήμα 7.1) είναι η πιο βασική επίθεση και μετά βίας μπορούμε να δεχθούμε ότι είναι ένα σύστημα. Στο 6-6 υπάρχουν 6 επιθετικοί και 6 πασαδόροι. Ιδανικά ο πασαδόρος ορίζεται από τη θέση που βρίσκεται στο γήπεδο. Για παράδειγμα, όταν ένας παίκτης βρίσκεται στο κέντρο της μπρο-

ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

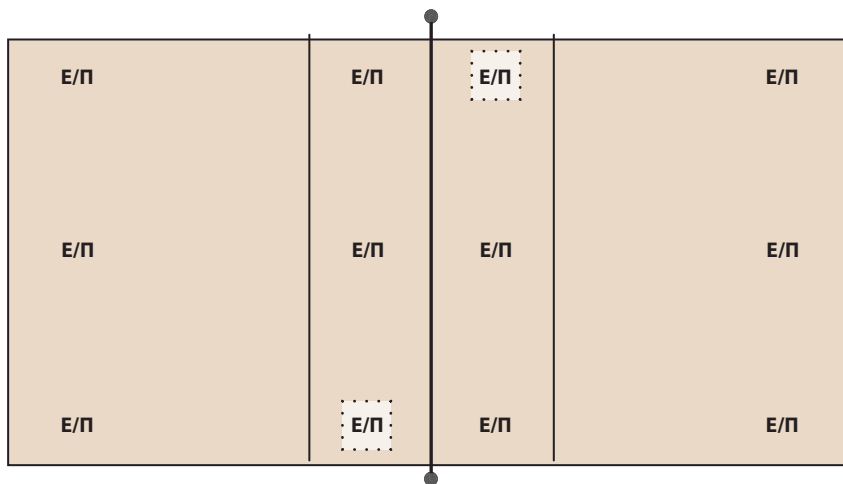
Οι επιθέσεις δημιουργούνται όταν προσδιορίζονται συγκεκριμένοι ρόλοι για τον κάθε παίκτη στο γήπεδο. Σε κάποιες καταστάσεις όπως οικογενειακές επανενώσεις και παιχνίδια στην παραλία, η ειδίκευση του κάθε ρόλου δεν είναι σημαντική. Καθώς το επίπεδο ανταγωνισμού ανεβαίνει, η ειδίκευση σε κάθε ρόλο μπορεί να κάνει τη διαφορά μεταξύ νίκης και ήττας σε ένα παιχνίδι. Η ειδίκευση μπορεί να γίνει και στην μπροστινή και στην πίσω ζώνη ενός γηπέδου εξαιτίας των απαιτήσεων των ειδικών συνθηκών κάθε θέσης. Να έχεις στο μυαλό σου ότι οι παίκτες πρέπει να διατηρήσουν τη σωστή περιστροφή μέχρι να γίνει το σερβίς. Μετά από αυτό, οι παίκτες μετακινούνται στις κανονικές τους θέσεις, στις θέσεις ειδίκευσής τους είτε στην μπροστινή είτε στην πίσω ζώνη. Ο πρώτος αριθμός αναφέρεται στον αριθμό των επιθετικών στο γήπεδο και ο δεύτερος στον αριθμό των πασαδόρων.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Ακόμα και αν έχεις έναν πολύ καλό επιθετικό, πάντα πρέπει να δείχνεις την προσοχή σου πρώτα στον πασαδόρο. Ιδανικά, ο πασαδόρος εμπλέκεται σε όλα τα αγωνιστικά επεισόδια και έχει την ευκαιρία να επηρεάσει όχι μόνο την δικιά του επαφή αλλά επίσης και την επόμενη.

στην ζώνη, είναι ο πασαδόρος για αυτή την περιστροφή. Σ' αυτό το σύστημα ο καθένας έχει την ευκαιρία να είναι επιθετικός και πασαδόρος, κάτι το οποίο ενδείκνυται για αρχάριους παίκτες, παιχνίδι αναψυχής και για ομάδες κάτω των 12 ετών.

Κατά την επιλογή της θέσης του πασαδόρου, να έχεις στο μυαλό σου την αποτελεσματικότητα της πίσω πάσας. Αν η πίσω πάσα είναι πολύ δύσκολη,



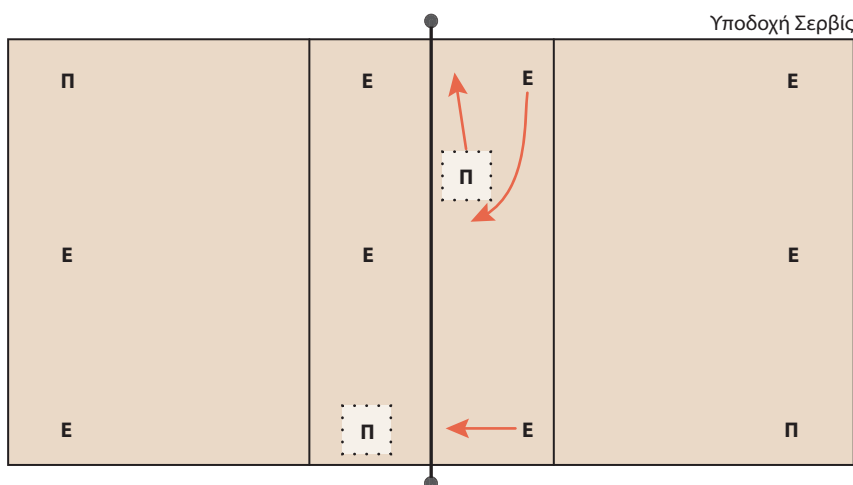
Ο παίκτης που μετακινείται στο σκιασμένο τετράγωνο κατά την περιστροφή είναι ο πασαδόρος.

Σχήμα 7.1 Επιθετικό σύστημα 6-6

τότε θα αποτελούσε πλεονέκτημα το να ορίσεις τη θέση του πασαδόρου δεξιά μπροστά επειδή ο πασαδόρος θα μπορεί να πασάρει σε δύο επιθετικούς αντί για έναν. Αν η ομάδα σου έχει τουλάχιστον ένα άτομο με εμπειρία στο παιχνίδι ή έχει πολύ καλές ικανότητες στον έλεγχο της μπάλας, εξέτασε την πιθανότητα να δημιουργήσεις μια επίθεση με αυτόν τον αθλητή να εξειδικεύεται στη θέση του πασαδόρου.

4-2

Το 4-2 (σχήμα 7.2) απαρτίζεται από τέσσερις επιθετικούς και δύο πασαδόρους οι οποίοι είναι ευθυγραμμισμένοι σε διαμετρικά αντίθετες θέσεις του γηπέδου μεταξύ τους. Όταν οι παίκτες που έχουν οριστεί ως πασαδόροι πηγαίνουν κατά την περιστροφή στην μπροστινή ζώνη, παίζουν στη βασική τους θέση στο κέντρο ή δεξιά μπροστά, ανάλογα με την ικανότητά τους για πίσω πάσα. Οι άλλοι δύο παίκτες της μπροστά ζώνης μπορεί να εξειδικεύονται ως αριστερός ακραίος και κεντρικός ή δεξιός μπροστά.



Ο πασαδόρος της μπροστά ζώνης είναι ο καθορισμένος πασαδόρος σε κάθε περιστροφή.

Σχήμα 7.2 Επιθετικό σύστημα 4-2

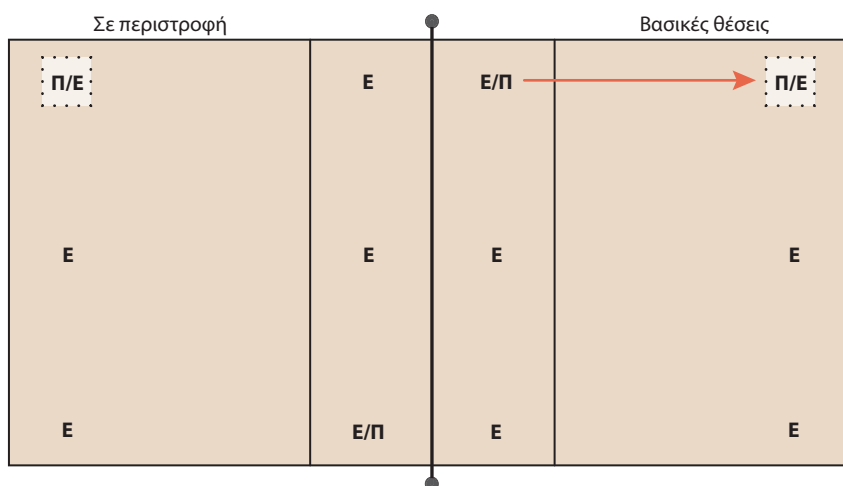
Το πλεονέκτημα του 4-2 σε σχέση με το 6-6 είναι η μεγαλύτερη σταθερότητα στην πάσα και η δυνατότητα να εξειδικευτεί κάποιος σε μια επιθετική θέση. Ωστόσο, το 4-2 μειώνει τις ευκαιρίες για κάποιον να μάθει να παίζει σε όλες τις θέσεις στο γήπεδο, κάτι που αποτελεί μειονέκτημα, ειδικά για τους νεαρούς παίκτες.

6-2

Το 6-2 (σχήμα 7.3) περιλαμβάνει 6 επιθετικούς και 2 πασαδόρους, με 3 επιθετικούς στην μπροστά ζώνη σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού. Σε αυτό το επιθετικό σύστημα, υπάρχουν δύο παίκτες που έχουν οριστεί ως πασαδόροι και κατά την περιστροφή κερφώνουν όταν είναι στην μπροστινή ζώνη, ενώ πασάρουν όταν βρίσκονται στην πίσω ζώνη. Η βασική

θέση για τον πασαδόρο στην πίσω ζώνη είναι η πίσω δεξιά επειδή είναι πιο κοντά στην περιοχή στόχου της υποδοχής ακριβώς δεξιά από το κέντρο του φιλέ.

Το πιο σημαντικό πλεονέκτημα του 6-2 είναι ότι έχει 3 επιθετικούς στη μπροστινή ζώνη, αλλά μπορεί επίσης να παράσχει ευελιξία στην ειδίκευση των παικτών στην άμυνα. Αν ένας πασαδόρος δεν είναι καλός μπλοκέρ το 6-2 είναι ένας τρόπος για να έχεις ένα τρομερό μπλοκ στη δεξιά πλευρά, για τις περιστροφές στη διάρκεια των οποίων αυτός βρίσκεται στην μπροστινή ζώνη. Το 6-2 είναι πολύ δημοφιλές στο υψηλό επίπεδο συναγωνισμού, αλλά έχει ένα βασικό μειονέκτημα. Οι διαφορετικοί πασαδόροι δίνουν διαφορετικό ρυθμό στο παιχνίδι και μπορεί να είναι δύσκολο για τους επιθετικούς να προσαρμοστούν στις διαφορετικές συνθήκες πασαρίσματος.

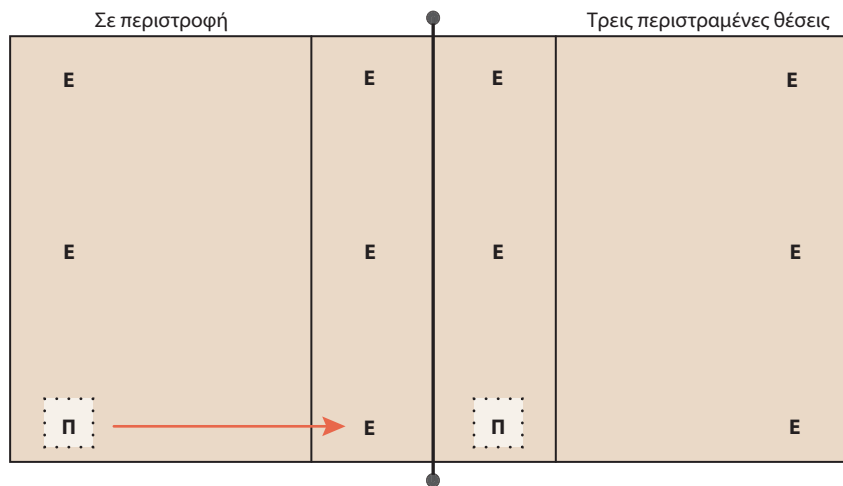


Σχήμα 7.3 Επιθετικό σύστημα 6-2

5-1

Το πιο σύνηθες επιθετικό σύστημα είναι το 5-1 (σχήμα 7.4) με 5 επιθετικούς και 1 πασαδόρο, ο οποίος κάνει πάσα όταν βρίσκεται τόσο στη μπροστινή όσο και στην πίσω ζώνη. Παρά το μειονέκτημα να έχεις μόνο δύο επιθετικούς στη μπροστινή ζώνη για τρεις περιστροφές, οι ομάδες είναι σε θέση να τρέξουν την επίθεση με γλίστρημα (slide attack) ή να δώσουν περισσότερη έμφαση στην επίθεση της πίσω ζώνης. Το άλλο πλεονέκτημα

του να έχεις πασαδόρο στην μπροστινή ζώνη είναι η δυνατότητα να επιτεθείς με τη δεύτερη επαφή. Το να έχεις έναν πασαδόρο με αθλητικά προσόντα, που είναι σε θέση να παίξει τη μπάλα ψηλά από το φιλέ, δεν σου δίνει απλά τη δυνατότητα να κάνεις μια γρήγορη επίθεση. Ο πασαδόρος μπορεί επίσης να είναι μια επιθετική απειλή με το πέρασμα της μπάλας (πλασέ) το οποίο δημιουργεί πολλά προβλήματα στο μπλοκ και δίνει πολλές ευκαιρίες στους άλλους επιθετικούς.



Σχήμα 7.4 Επιθετικό σύστημα 5-1

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

Μία επίθεση με μεταβαλλόμενο τέμπο είναι αυτή στην οποία ο πασαδόρος χρησιμοποιεί μια ποικιλία στο ύψος και στις αποστάσεις των πασών για να αποφύγει ένα συμπαγές διπλό μπλοκ από τον αντίπαλο. Ο καλύτερος τρόπος για να το κάνει αυτό είναι να τρέξει μια επίθεση η οποία αναγκάζει έναν μπλοκέρ να μετακινηθεί και να πηδήξει (δεσμευθεί) μαζί με τον επιθετικό εξαιτίας της ταχύτητας της πάσας. Ιδανικά, όλες οι πάσες της μπροστινής ζώνης κατά μήκος του φιλέ θα έπρεπε να είναι γρήγορες, αλλά όσο αυξάνεται η ταχύτητα, τόσο αυξάνεται και η πιθανότητα λάθους. Η καλύτερη εκδοχή είναι να κάνεις τρεις διαφορετικές πάσες σε τρεις διαφορετικούς επιθετικούς σε διαφορετικά σημεία του φιλέ. Υπάρχει πάντα η γρήγορη επιλογή (1ο χρόνο), μια επίθεση στο κενό ανάμεσα από το μπλοκ (2ο χρόνο) και μια ελεύθερη πάσα (3ο χρόνο) αν κάτι πάει στραβά. Θα συζητήσουμε πως χρησιμοποιούνται αυτές οι πάσες σε συνδυασμό η μια με την άλλη, αλλά πρώτα ας συζητήσουμε την κάθε πάσα ξεχωριστά.

Κάθε ομάδα έχει διαφορετικό τρόπο για να ονομάσει την μπαλιά (χρόνος πάσας), ενώ η επικοινωνία είναι σημαντική προκειμένου να ξέρουν οι επιθετικοί και οι αμυντικοί τι να κάνουν. Κάποιοι χρησιμοποιούν ονόματα, γράμματα ή χειρονομίες για να ξεχωρίσουν την κάθε πάσα. Για τους δικούς μας σκοπούς θα χρησιμοποιήσουμε ένα σύστημα με διψήφιους αριθμούς στο οποίο ο πρώτος αριθμός δείχνει την απόσταση της ζώνης του φιλέ σε

μέτρα (από δεξιά προς αριστερά) από την οποία θα γίνει επίθεση, ενώ ο δεύτερος αριθμός δείχνει το τέμπο της επίθεσης (1ος, 2ος ή 3ος χρόνος). Για να υπάρχει συνοχή θα ορίσουμε ότι η ιδανική τοποθέτηση για πασάρισμα είναι τα 6 μέτρα κατά μήκος του φιλέ.

Πρώτος Χρόνος

Καθώς η απελευθέρωση της μπάλας από τον πασαδόρο είναι η πιο γρήγορη επίθεση που μπορεί να γίνει, ο πρώτος χρόνος γίνεται στο δευτερόλεπτο. Ο πρώτος χρόνος είναι μια πάσα που έχει μια πολύ επίπεδη τροχιά, ενώ σε μερικές περιπτώσεις, η μπάλα ακολουθεί μια ευθεία κατακόρυφη προς τα πάνω πορεία, από τα χέρια του πασαδόρου μέχρι να συναντήσει το χέρι του επιθετικού. Αυτό απαιτεί από τον επιθετικό να ολοκληρώσει την προσέγγισή του καθώς η μπάλα φτάνει στον πασαδόρο. Ιδανικά ο επιθετικός είναι στον αέρα με το χέρι του οπλισμένο και έτοιμο να καρφώσει καθώς ο πασαδόρος έρχεται σε επαφή με τη μπάλα. Ο πασαδόρος τότε σπρώχνει την μπάλα στον επιθετικό σε μια ευθεία γραμμή. Ο πίνακας 7.1 αναφέρει τα 3 είδη 1ου χρόνου στα οποία μπορείς να προπονηθείς.

Ο πρώτος χρόνος είναι δύσκολος επειδή απαιτεί εμπιστοσύνη και συνέπεια μεταξύ του επιθετικού και του πασαδόρου. Είναι όμως σημαντικός προκειμένου να κάνει έναν αντίπαλο κεντρικό μπλοκέρ να δεσμευτεί, δηλαδή, να σηκωθεί μαζί με τον επιθετικό του.

Πίνακας 7.1 Πάσες Πρώτου Χρόνου

Όνομα σετ	Περιγραφή	Υποδείξεις για πασαδόρο	Υποδείξεις για επιθετικό
31	Αυτή η πάσα καρφώνεται σε απόσταση τρία μέτρα μέσα από την αριστερή αντένα είτε από τον αριστερό επιθετικό ή από τον κεντρικό. Για να υπάρχει σωστός συγχρονισμός ο επιθετικός πρέπει να πηδήξει καθώς η μπάλα έρχεται σε επαφή με τα χέρια του πασαδόρου.	Σπρώξε τη μπάλα σε επίπεδη τροχιά έτσι ώστε αν αστοχήσει ο επιθετικός αυτή θα συνεχίσει να πηγαίνει στην αριστερή πλευρά. Ο αριστερός επιθετικός θα είναι σε θέση να περάσει τη μπάλα απέναντι.	Να είσαι ευθυγραμμισμένος με τον πασαδόρο ακόμα κι αν η προσέγγισή σου σε πάει μακριά από αυτόν. Το να κάνεις επίθεση στη δεξιά πίσω πλευρά θα σου δώσει την ευκαιρία να εκμεταλλευτείς το κενό ανάμεσα στους μπλοκέρ.
51	Σ' αυτήν την πάσα η επίθεση γίνεται στο κέντρο του γηπέδου και είναι η πιο εύκολη για εκτέλεση από τις πάσες πρώτου χρόνου. Ο επιθετικός θα πρέπει να είναι στον αέρα όταν η μπάλα έρχεται σε επαφή με τα χέρια του πασαδόρου.	Η πάσα με άλμα μπορεί να κάνει τον ρυθμό αυτής της πάσας ακόμα πιο γρήγορο, ενώ απαιτεί η μπάλα να είναι στον αέρα για λιγότερο χρόνο, κάτι που μειώνει το περιθώριο λάθους.	Μην πας πολύ κοντά στο φιλέ. Χρειάζεσαι χώρο για να κάνεις την αιώρηση για τη μπάλα δίπλα από το μπλοκ.
71	Σε αυτή την πάσα η επίθεση γίνεται κατευθείαν πίσω από τον πασαδόρο από έναν κεντρικό επιθετικό ο οποίος κάνει επίθεση με γλιστρήμα (slide) ή από τη δεξιά πλευρά χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση 2 βημάτων. Η πάσα αυτήν είναι παρόμοια με την 51, αλλά γίνεται πίσω από τον πασαδόρο και όχι μπροστά του.	Αν ο επιθετικός σου είναι δεξιόχειρας, θα στείλεις την μπάλα στη δεξιά πλευρά της ζώνης. Αν είναι αριστερόχειρας, μπορείς να πασάρεις τη μπάλα στο κέντρο.	Όταν χρησιμοποιείς την προσέγγιση γλιστρήματος (slide), πήδα από μια θέση που είναι σε ευθεία με τον πασαδόρο και πήγαινε προς τη μπάλα. Το να τοποθετήσεις το πόδι σου πίσω από τον πασαδόρο θα σε αναγκάσει να ξεπεράσεις την πάσα και θα περιορίσει τις επιθέσεις σου.

ΣΦΑΛΜΑ

Κάνεις τη γρήγορη πάσα με πολύ μεγάλο τόξο.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Κράτα γρήγορο το ρυθμό προκειμένου ο αντίπαλος κεντρικός μπλοκέρ να δεσμευτεί με τον επιθετικό σου.

Δεύτερος Χρόνος

Ο δεύτερος χρόνος χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με τον πρώτο χρόνο για να προκαλέσει ένα κενό στο μπλοκ. Αν ο πρώτος χρόνος είναι αρκετά γρήγορος και ο κεντρικός δεσμεύεται με έναν επιθετικό ώστε να υπάρχει τουλάχιστον ένας μπλοκέρ σε κάθε επιθετικό, τότε ο δεύτερος χρόνος πρέπει να είναι το ίδιο γρήγορος προκειμένου ο μπλοκέρ να μη μπορεί ανακάμψει και να πάει στον άλλον επιθετικό. Σε ότι αφορά στην τροχιά της πάσας του δεύτερου χρόνου, η κορυφή της καμπύλης δεν είναι ποτέ πιο ψηλά από το ύψος της αντένας ενώ μπορεί να γίνει επίθεση σε

οποιοδήποτε μέρος κατά μήκος του φιλέ. Ο πίνακας 7.2 περιγράφει τα συνηθέστερα τέσσερα είδη πάσας σε δεύτερο χρόνο.

Η επίθεση από την πίσω ζώνη χρησιμοποιεί συχνά πάσα σε δεύτερο χρόνο επειδή μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν δεν υπάρχει καλή υποδοχή. Αν ο πασαδόρος είναι μακριά από το φιλέ (3 έως 4,6 μέτρα) μια καλή πάσα με μια τροχιά η οποία δεν πάει πολύ ψηλά μπορεί να είναι μια αποτελεσματική επιθετική εναλλακτική επιλογή σε μια δύσκολη κατάσταση. Όταν οι επιθετικοί της πίσω ζώνης πάρουν την πάσα θα πρέπει να έχουν υπόψη τους τη θέση των αντίπαλων μπλοκέρ για να προσπαθήσουν να βρουν το κενό στο φιλέ.

Πίνακας 7.2 Πάσες Δεύτερου Χρόνου

Όνομα σετ	Περιγραφή	Υποδείξεις για πασαδόρο	Υποδείξεις για επιθετικό
12	Η πάσα πάει στην αριστερή άκρη του φιλέ· αυτή η πάσα είναι δύσκολη να κλειστεί σωστά από έναν κεντρικό μπλοκέρ ακόμα και αν δεν χρησιμοποιηθεί ο πρώτος χρόνος για παραπλήνση. Ο επιθετικός πρέπει να κάνει άλμα αμέσως μετά την πάσα.	Κράτα τη μπάλα μακριά από το φιλέ, ιδιαίτερα όταν πασάρεις από οποιοδήποτε σημείο πέρα από το φιλέ, αλλά σιγουρέψε ότι μεταφέρεις το βάρος σου μπροστά.	Κάνε επίθεση στο κενό, το οποίο σίγουρα θα υπάρξει, μεταξύ του ακραίου μπλοκέρ και του καθυστερημένου κεντρικού. Διατήρησε έναν ψηλό αγκώνα προκειμένου να μπορείς να προσαρμοστείς σε μικρές ασυμφωνίες στην απόσταση.
32	Αυτή η πάσα γίνεται στο τρίτο μέτρο και είναι μια εσωτερική πάσα που παρέχει στον επιθετικό της αριστερής πλευράς διαφορετικές γωνίες επίθεσης γύρω από το μπλοκ. Ο επιθετικός θα πρέπει να πηδά αμέσως μετά το πασάρισμα της μπάλας.	Επειδή δεν χρειάζεται να ανησυχείς για την πάσα στην άκρη του φιλέ, φέρε το σημείο επαφής πιο πίσω στο κεφάλι σου για να προσπορίσεις μια πίσω πάσα.	Προσπάθησε να μη δείξεις τις προθέσεις σου πολύ νωρίς. Περίμενε από την φυσική σου θέση και προσέγγισε επιθετικά την μπάλα με τέσσερα βήματα.
52	Ο δεύτερος χρόνος στο κέντρο του γηπέδου πρέπει να εκτελεστεί μόνο όταν έχει γίνει ένας πρώτος χρόνος. Συνήθως εκτελείται από τους ακραίους επιθετικούς της αριστερής και της δεξιάς πλευράς.	Κράτα την πάσα μακριά από το φιλέ σε περίπτωση που το μπλοκ επανέλθει και είναι και οι τρεις σε ετοιμότητα. Χρησιμοποίησε αυτή την πάσα μετά από υποδοχή όταν ένας ακραίος επιθετικός είναι στην αντίθετη πλευρά της αντένας σαν έναν τρόπο για να τον φέρεις πιο κοντά στην βάση του.	Όπως και με το 32, μη δείξεις τις προθέσεις σου. Περίμενε όσο πιο πολύ μπορείς και κάνε όσο πιο γρήγορη προσέγγιση γίνεται για να μην έχουν χρόνο οι μπλοκέρ να τοποθετηθούν σωστά.
92	Αυτή είναι μια πιο γρήγορη πίσω πάσα η οποία πάει στην δεξιά αντένα και μπορεί να γίνει επίθεση από τον δεξιό επιθετικό με τα δύο πόδια ή από τον κεντρικό με το ένα. Και οι δυο επιθετικοί πηδάνε αμέσως μετά την πάσα.	Σιγουρέψου ότι ευθυγραμμίζεις με την αριστερή αντένα για να μπερδέψεις τον αντίπαλο κεντρικό μπλοκέρ ότι θα πασάρεις εκεί. Η μπάλα πρέπει να πάει μέχρι τη δεξιά αντένα προκειμένου να δοθεί και η επιλογή της επίθεσης στην ευθεία.	Κάνε επίθεση στην ευθεία προκειμένου να κερδίσεις το διπλό μπλοκ, όπως επίσης και τον αριστερό πίσω αμυντικό που θα είναι καθυστερημένος στην κάλυψη της ευθείας.

Τρίτος Χρόνος

Ο τρίτος χρόνος είναι μια πάσα απελευθέρωσης όταν ο πασαδόρος είναι εκτός θέσης. Οι πάσες τρίτου χρόνου φτάνουν πιο πάνω από το ύψος της αντένας

και ακολουθούν μια τροχιά η οποία έχει πολύ μικρή οριζόντια κίνηση της μπάλας όταν ο επιθετικός έρχεται σε επαφή με την μπάλα. Αυτό επιτρέπει στον επιθετικό να ξέρει ακριβώς από που πρέπει να κάνει το άλμα προκειμένου να φτάσει στο μέγιστο ύψος του. Αυτές

οι πάσες γίνονται προς τους ακραίους επιθετικούς προκειμένου αυτοί να αποφύγουν ένα τριπλό μπλοκ όπως στην περίπτωση που η πάσα γίνει στο κέντρο (αν και αυτό μπορεί να συμβεί και στα άκρα). Αυτήν η πάσα πρέπει να γίνει πιο μακριά μέσα στο γήπεδο και μακριά από το φιλέ για να δώσει στον επιθετικό παίκτη χώρο, ώστε να αποφύγει το μπλοκ. Κάποιες φορές ονομάζεται ως μπάλα 1,5 x 1,5 (επειδή στην ιδανική περίπτωση η απόσταση είναι 1,5 μέτρα μακριά από το φιλέ και 1,5 μέτρα μακριά από την αντένα μέσα στο γήπεδο), ο πασαδόρος πρέπει να κάνει αυτή την πάσα μόνο σε κατάσταση απόγνωσης. Για να επιτεθεί με αποτελεσματικότητα σε αυτήν την

πάσα, ο επιθετικός πρέπει να κάνει το άλμα κοντά στη μπάλα για καλύτερο φτάσιμο και να έρθει σε επαφή χαμηλά για να αποφύγει το πιο δυνατό μέρος του μπλοκ. Ο στόχος αυτής της επίθεσης δεν είναι να κάνεις ένα κάρφωμα, αλλά το να αποτρέψεις τους αντιπάλους από το να πάρουν μια εύκολη μπαλιά, που θα τους επιτρέψει να μπορούν να τροφοδοτήσουν και τους τρεις επιθετικούς. Το τελευταίο πράγμα που θα έπρεπε να κάνει ένας επιθετικός σε αυτήν την κατάσταση είναι να πάρει ένα επιθετικό ρίσκο το οποίο θα έχει ως αποτέλεσμα να καρφώσει στο φιλέ ή η μπάλα να βγει εκτός ορίων.

ΣΦΑΛΜΑ

Σπρώχνεις την πάσα τρίτου χρόνου πολύ κοντά στο φιλέ ή κοντά στην αντένα.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Δώσε στον επιθετικό σου χρόνο και χώρο για να κάνει επίθεση κάνοντας την πάσα ψηλά, εσωτερικά και μακριά από το φιλέ.

ΕΠΙΘΕΣΗ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑ

Όταν η ομάδα σου κάνει μια υποδοχή, η οποία δίνει πολλαπλές επιλογές στον πασαδόρο, αυξάνεται η πιθανότητα να πάρεις πόντο. Ποιες τακτικές μπορείς να εφαρμόσεις για να αυξήσεις τις πιθανότητες σου;

Δύο Επιθετικοί

Όταν ο πασαδόρος είναι στην μπροστινή ζώνη και έχεις δυο επιθετικούς, χρειάζεσαι ο κεντρικός των αντιπάλων είτε να πηδήξει με τον δικό σου κεντρικό ή να κινηθεί σε μια κατεύθυνση αντίθετη από τον επιθετικό σου του δεύτερου χρόνου. Ο πίνακας 7.3 καταγράφει αυτές τις επιλογές.

Πίνακας 7.3 *Επιθετικές Επιλογές με έναν Πασαδόρο στη Μπροστινή Ζώνη*

Αριστερή πλευρά	Κέντρο	Πασαδόρος	Τακτική
12	51	Πέρασμα (πλασέ)	Αν μπορείς να καταστήσεις τον πασαδόρο ως μια επιθετική απειλή και εφαρμόσεις το 51 αρκετά γρήγορα, ο κάθε επιθετικός σου θα έχει απέναντί του ένα μονό μπλοκ.
52	31	Πέρασμα (πλασέ)	Το 31 θα τραβήξει τον αντίπαλο κεντρικό στο 31, ενώ ο αντίπαλος μπλοκέρ της δεξιάς πλευράς θα τρέξει στο κέντρο, αφήνοντας ένα κενό στη μέση του γηπέδου. Ο αντίπαλος μπλοκέρ της αριστερής πλευράς θα πρέπει να πάει προς το μπλοκ, αλλά μπορεί να τον προλάβει και να τον αφήσει απλά να παρακολουθεί.
32	92	Πέρασμα (πλασέ)	Ο συνδυασμός του επιθετικού πασαδόρου και της επίθεσης με γλίτση είναι ένας από τους πιο δύσκολους για την άμυνα. Εξαιτίας της επικοινωνίας που απαιτείται, οι μπλοκέρ μπερδεύονται ανάλογα με το ποιον πρέπει να μπλοκάρουν και είτε μένει ελεύθερος ο πασαδόρος ή ο επιθετικός. Το 12 στην αριστερή πλευρά σχεδόν πάντα θα έχει ένα κενό στο μπλοκ αν η πάσα σ' αυτό, γίνει αρκετά γρήγορα.

Τρεις επιθετικοί

Όταν έχεις πασαδόρο στην πίσω ζώνη, ο συνδυασμός των κινήσεων που μπορείς να κάνεις είναι

συναρπαστικός. Ο παρακάτω πίνακας 7.4 δείχνει κάποια από αυτά.

Πίνακας 7.4 Επιθετικές Επιλογές με έναν Πασαδόρο στην Πίσω Ζώνη

Αριστερή πλευρά	Κέντρο	Δεξιά πλευρά	Τακτική
12	51	92	Όταν εφαρμόζεις ένα 51 με τον κεντρικό, θα απλώσεις τις πάσες στους ακραίους όσο πιο πολύ γίνεται. Ο στόχος είναι να αναγκάσεις τον κεντρικό μπλοκέρ να πηδήξει με το 51. Αν ήταν να πασάρεις ένα 32 ή 52 με οποιονδήποτε ακραίο επιθετικό, ο κεντρικός μπορεί να έχει χρόνο να επανέλθει και να κάνει διπλό μπλοκ στο δεύτερο χρόνο.
52	31	92	Μία διασταύρωση (σταυρός) ανάμεσα στον κεντρικό μπλοκέρ και τον επιθετικό της αριστερής πλευράς θα αναγκάσει τους αντίπαλους μπλοκέρ να επικοινωνήσουν για το ποιος θα αναλάβει την ευθύνη. Με όλη την δράση στη αριστερή πλευρά του γηπέδου, ανοίγει ένα κενό στη δεξιά πλευρά για κάρφωμα στο 92.
32	92	52	Η εφαρμογή στο κέντρο ενός γρήγορου γλιστρήματος 71 πίσω από τον πασαδόρο θα υποχρεώσει και τους δύο μπλοκέρ, της αριστερής πλευράς και του κέντρου, να δεσμευτούν. Αυτό θα αφήνει χωρίς μπλοκέρ τη δεξιά πλευρά είτε στην αντένα είτε στο κέντρο. Η αριστερή πλευρά θα έμενε με ένα μονό μπλοκ.
12	92	71	Μπορείς επίσης να κάνεις ένα σταυρό πίσω από τον πασαδόρο όπου ο επιθετικός της δεξιάς πλευράς πάει για το 71 με δύο πόδια ενώ ο κεντρικός κάνει γλίστρημα στα άκρα με το 92.

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΚΤΟΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Οι υποδοχές δεν είναι πάντα τέλειες. Στην πραγματικότητα, η ομάδα σου θα βρεθεί πιο συχνά εκτός συστήματος, όπου ο πασαδόρος και οι επιθετικοί σου θα πρέπει να προσαρμόζονται σε μια όχι τόσο καλή υποδοχή. Κάποιες φορές η υποδοχή θα είναι τόσο κακή που η μόνη ελπίδα για τον πασαδόρο είναι να την πετάξει ψηλά για μια πάσα σε τρίτο χρόνο (πάσα 1,5 x 1,5), αλλά τις περισσότερες φορές ο πασαδόρος θα βρίσκεται κάπου μεταξύ εντός και εκτός συστήματος. Οι επόμενοι τρόποι δείχνουν πώς η ομάδα σου μπορεί να συνεχίσει να έχει ένα σύστημα όταν η υποδοχή είναι απλά ικανοποιητική.

Σύνδεση Με τον Κεντρικό

Όταν η υποδοχή είναι ακριβώς στο φιλέ ο κεντρικός πάει στα δεξιά του πασαδόρου για ένα 51.

Όταν η υποδοχή είναι μακριά από το φιλέ, ο επιθετικός κάνει μια προσέγγιση σε γωνία 45° και επιτίθεται με την ίδια απόσταση από τον πασαδόρο με αυτήν που έχει αυτός από το φιλέ. Για παράδειγμα, αν η υποδοχή τραβήξει τον πασαδόρο 2,4 μέτρα μακριά από το φιλέ, ο κεντρικός προσεγγίζει σε ένα σημείο 2,4 μέτρα μακριά από τον πασαδόρο σε μια γωνία 45°. Προφανώς κανένας δεν κουβαλά μια μεζούρα για να μετρήσει την απόσταση. Το θέμα είναι ότι το 51 δεν ορίζεται ως μια πάσα σε ένα συγκεκριμένο σημείο, αλλά περισσότερο είναι μια σχέση. Όσο πιο μακριά είναι η υποδοχή από το φιλέ, τόσο πιο μακριά προσεγγίζει ο επιθετικός τον πασαδόρο. Ο ρυθμός παραμένει όσο το δυνατό πιο γρήγορος, αλλά να θυμάσαι ότι η μπάλα πρέπει να καλύψει κάποια απόσταση και θα ήταν αδύνατον για σένα να τρέξεις με την ίδια ταχύτητα.

ΣΦΑΛΜΑ

Ο κεντρικός κρατάει τα πόδια και τους γοφούς του κοντά προς τον πασαδόρο όταν η μπάλα είναι εκτός συστήματος.

Αντιστροφής της Ροής

Το βόλεϊ έχει ένα ρυθμό και ακολουθεί μια ροή. Κάποιες φορές όταν η υποδοχή δεν είναι καλή, ο μόνος τρόπος για να προσπαθήσεις να δημιουργήσεις καταστάσεις με μονό μπλοκ σε έναν επιθετικό είναι να αντιστρέψεις τη ροή. Αν η υποδοχή σε φέρει προς τα μπροστά πάσαρε προς τα πίσω. Εάν η υποδοχή σε φέρει προς τα πίσω πάσαρε μπροστά. Οι αντίπαλοι μπλοκέρ και αμυντικοί εδάφους τείνουν να είναι σκιά του πασαδόρου και να μετακινούνται σε παρόμοιες κατευθύνσεις. Με το να αντιστρέψεις τη ροή, τους πιάνεις απροετοίμαστους.

Να Γνωρίζεις Πώς να Σφάλεις

Η πιο σημαντική δουλειά του πασαδόρου είναι να πασάρει μπάλες που μπορούν να χτυπηθούν, αλλά όχι απαραίτητα τέλειες. Το να ξέρεις πώς να κάνεις λάθος είναι σημαντικό, ιδιαίτερα όταν η υποδοχή δεν είναι πολύ καλή και ο πασαδόρος πρέπει να κάνει προσαρμογές. Ακόμη και όταν δεν είναι τέλειες, οι υποδοχές θα πρέπει να δίνουν στον επιθετικό χρόνο και χώρο. Το να είσαι πολύ μακριά προς τα έξω, πολύ κοντά, πολύ χαμηλά, ή να πας πολύ γρήγορα, περιορίζει τις επιλογές του επιθετικού. Ακόμη κι αν κάνεις λάθος με το να είσαι στα πλάγια, πολύ μέσα, πολύ έξω, πολύ ψηλά και πολύ χαμηλά, μπορεί και πάλι να δώσεις μια ευκαιρία στον επιθετικό για ένα πλήρες χτύπημα.

Χρησιμοποίηση της Επίθεσης από την Πίσω Ζώνη

Μην ξεχνάς τους επιθετικούς στην πίσω ζώνη και μην τους κάνεις να ξεχάσουν ότι μπορούν να είναι μια καλή επιλογή κυρίως εκτός συστήματος. Η επίθεση από την πίσω ζώνη είναι δύσκολο να μπλοκαριστεί επειδή ο επιθετικός βρίσκεται μακριά από το φιλέ. Αυτό σημαίνει ότι ο επιθετικός μπορεί να επιτεθεί δυνατά με μικρότερο ρίσκο απ' ό,τι οι μπροστινοί παίκτες.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Το να πας μακριά από τον πασαδόρο σου επιτρέπει να ανοίξεις τα πόδια και τους γοφούς προς την πάσα. Αυτό επιτρέπει στη μπάλα να περάσει μέσα από ένα πολύ μεγαλύτερο άνοιγμα χτυπήματος.

Χρησιμοποίηση του Πλασέ του Πασαδόρου

Κάποιες φορές η ομάδα σου θα βρεθεί εκτός συστήματος, επειδή η υποδοχή γίνεται πολύ κοντά στο φιλέ, ενώ το μόνο που μπορεί να κάνει ο πασαδόρος είναι να προσπαθήσει να τη σώσει. Η εναλλακτική είναι να εκμεταλλευτείς την υποδοχή κοντά στο φιλέ και να επιτεθείς με δεύτερη επαφή. Το πλασέ του πασαδόρου μπορεί επίσης να είναι αποτελεσματικό όταν ο αυτός βρίσκεται μακριά από το φιλέ επειδή πολλές άμυνες δεν το περιμένουν. Αν ο πασαδόρος έχει τη φήμη ότι πλασάρει στο κέντρο, ακόμη και όταν είναι μακριά από το φιλέ, μια γρήγορη πάσα στον κέντρο και μια μπαλιά που περνάει το φιλέ φαίνονται παρόμοιες στον αμυντικό της πίσω ζώνης. Αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί από σένα ως πλεονέκτημα σε περιπτώσεις όπου οι συνθήκες δεν είναι ιδανικές.

ΚΑΛΥΨΗ

Η τοποθέτηση των παικτών της πίσω ζώνης λίγο πίσω από τους επιθετικούς, ως κάλυψη σε περίπτωση ενός μπλοκ σε μια επίθεση, ανήκει στο κεφάλαιο της άμυνας. Επειδή όμως, συμβαίνει κατά την επίθεση μιας ομάδας, θα συζητηθεί σ' αυτό το σημείο. Η κατάλληλη κάλυψη επιτρέπει στον επιτιθέμενο συμπαίκτη να επιτεθεί δυνατά και να ριψοκινδυνέψει το να δεχτεί ένα μπλοκ. Αυτό είναι πλεονέκτημα επειδή τα περισσότερα μπλοκ δεν είναι καλά τοποθετημένα και το να τραβήξεις επάνω σου το μπλοκ είναι μια καλή στρατηγική.

Το να έρθεις σε θέση κάλυψης (εικόνα 7.5) είναι εύκολο. Χρειάζεται να είσαι όσο γίνεται πιο κοντά στο έδαφος για να δώσεις στον εαυτό σου το μέγιστο χρόνο για να αντιδράσει στην μπλοκαρισμένη μπάλα. Τα χέρια σου πρέπει να είναι προς τα έξω με τις παλάμες προς τα πάνω έτσι ώστε να μπορείς να κανείς μια γρήγορη προβολή προς τη μπάλα. Τα ματιά σου πρέπει να είναι ψηλά και να κοιτάς τα χέρια του μπλοκέρ πριν η μπάλα έρθει

σε επαφή μαζί τους. Αυτό σου επιτρέπει να επικοινωνήσεις και συμβουλέψεις τον επιθετικό να επιτεθεί στην ευθεία, διαγώνια, ή στο κενό. Επίσης σε βοηθά καθώς μπορεί να μην είσαι σε θέση να δεις την επίθεση και να αντιδράσεις στον εξοστρακισμό της μπάλας αρκετά γρήγορα. Η αλλαγή κατεύθυνσης είναι γρήγορη και μπορεί να είναι δύσκολο να την ακολουθήσεις, γι' αυτό εστίασε την προσοχή σου στο που θα πάει η μπάλα αφού χτυπήσει στα χέρια του μπλοκέρ.

1. Ενώ, γενικά μια θέση κάλυψης μπορεί να είναι εύκολο να γίνει, οι θέσεις κάλυψης μπορεί να είναι περίπλοκες. Οι παρακάτω οδηγίες μπορεί να κάνουν την ενέργεια πιο απλή και κατανοητή:
2. Ο πιο κοντινός προς τον επιθετικό παίκτης της πίσω ζώνης είναι η κύρια κάλυψη. Για τον επιθετικό της δεξιάς πλευράς, η κύρια κάλυψη

είναι ο πίσω παίκτης της δεξιάς πλευράς. Ο παίκτης της κύριας κάλυψης θα πρέπει να τοποθετηθεί πλάγια του ακραίου επιθετικού ή ακριβώς πίσω από τον κεντρικό επιθετικό.

3. Ο παίκτης της πίσω ζώνης, ο οποίος είναι πιο μακριά από τον επιθετικό, είναι η βαθιά κάλυψη. Κάποιες φορές η μπάλα μπορεί να χτυπήσει στο μπλοκ και να φτάσει μέχρι την πίσω γραμμή.
4. Όλοι οι υπόλοιποι πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένοι με τον επιθετικό και σε μια χαμηλή θέση, έτοιμοι να κάνουν άμυνα.

Εφόσον είσαι στη σωστή θέση, αν πρέπει να καλύψεις μια μπλοκαρισμένη μπάλα, προσπάθησε να την πασάρεις ψηλά στο κέντρο του γηπέδου. Μια ψηλή μπαλιά θα σιγουρέψει ότι όλοι οι παίκτες μπορούν να μετακινηθούν από θέσεις κάλυψης σε επιθετικές θέσεις.



1. Χαμήλωσε προς το έδαφος.
2. Τα χέρια προς τα έξω με τις παλάμες προς τα πάνω.
3. Τα μάτια ψηλά παρακολουθώντας τα χέρια του μπλοκέρ.

Εικόνα 7.5 Θέση κάλυψης

ΣΦΑΛΜΑ

Η κάλυψη του επιθετικού της δεξιάς πλευράς, όταν ο πασαδόρος βρίσκεται στη πίσω ζώνη, δημιουργεί μια συγκεκριμένη δυσκολία. Τις περισσότερες φορές ο παίκτης στην πίσω δεξιά πλευρά έχει την ευθύνη για την κάλυψη. Όταν αυτός ο παίκτης είναι ο πασαδόρος, οι παίκτες είναι εκτός θέσης για να είναι ακριβώς πίσω από τον επιθετικό. Καλύπτεις κυρίως τη δεξιά πλευρά όταν ο πασαδόρος είναι στην πίσω ζώνη.

ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

Το να έχεις μια καλή επίθεση και επιθετικούς που ξέρουν πού να πάνε, εξασφαλίζει το μισό μέρος του αγώνα. Καθώς συνεχίζεις να εξελίσσεσαι στο παιχνίδι σου, θα μάθεις να εκμεταλλεύεσαι το πλεονέκτημα από κάθε ευκαιρία που σου δίνει ο αντίπαλος, καθώς επίσης ότι οι τακτικές αποφάσεις που παίρνεις μπορεί κάποιες φορές να σου κοστίσουν αντί να κερδίσουν πόντους. Όπως με πολλές δεξιότητες σε αυτό το άθλημα, η ισορροπία μεταξύ ρίσκου και ανταμοιβής είναι σημαντική για μακροπρόθεσμη επιτυχία.

Ταιριάσματα

Πριν από κάθε παιχνίδι, όλη η ομάδα θα έπρεπε να δώσει σημασία στην αντιστοίχιση των παικτών της με αντίστοιχους αντιπάλους παίκτες στα μπλοκ

ΣΦΑΛΜΑ

Κάνεις υποθέσεις σχετικά με τις δεξιότητές σου, ή αυτές του αντίπαλου σου, με βάση το ύψος. Για παράδειγμα, ένας κοντός παίκτης δεν είναι απαραίτητα ένας κακός μπλοκέρ.

Χρόνος Επίθεσης (1ος, 2ος, 3ος) απέναντι στην Επιτυχία

Με το να κάνεις την επίθεσή σου όσο το δυνατό πιο γρήγορα μπορείς να δημιουργήσεις κενά στα μπλοκ των αντιπάλων και να δυσκολέψεις την άμυνα να κάνει μια καλή υποδοχή, αλλά αυτό επίσης μπορεί να περιλαμβάνει και συμβιβασμούς. Μια γρήγορη επίθεση μειώνει τις επιλογές από τις οποίες οι επιθετικοί μπορούν να επωφεληθούν και κάποιες φορές

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Σε αυτή την περίπτωση ο κεντρικός της πίσω ζώνης γίνεται η βασική κάλυψη πηγαίνοντας κατευθείαν πίσω από τον επιθετικό. Ο αριστερός πίσω παίκτης θα καλύψει τις μπαλιές που θα περάσουν βαθιά στο γήπεδο προς την τελική γραμμή.

ώστε να κερδίσει κάποιο πλεονέκτημα. Μπορεί μετά από την περιστροφή της ομάδας σου να αντιληφθείς ότι ένας παίκτης πιο κοντός από εσένα ευθυγραμμίζεται μαζί σου στο μπλοκ. Θα πρέπει να ειδοποιήσεις τον πασαδόρο σου έτσι ώστε η ομάδα σου να εκμεταλλευτεί αυτή την ευκαιρία. Αυτό ισχύει και αντίστροφα. Αν έχεις ένα δυνατό επιθετικό που έχει αντίπαλο έναν καλό μπλοκέρ, θα πρέπει να κάνεις μια επίθεση η οποία απομακρύνει τον επιθετικό από το μπλοκέρ. Για παράδειγμα, αν αντιληφθώ ότι ένας καλός μπλοκέρ περιστρέφεται στην μπροστινή ζώνη για να παίξει στην αριστερή πλευρά και ο καλύτερος επιθετικός μου είναι στην δεξιά πλευρά, θα μπορούσα να κάνω ένα παιχνίδι το οποίο στέλνει τον παίκτη της δεξιάς πλευράς για ένα 52 για να αποφύγω μια αντιστοιχία στην οποία θα μειονεκτώ. Δώσε προσοχή στο τι γίνεται στην άλλη πλευρά του γηπέδου, επειδή η κάθε περιστροφή σου δίνει καινούριες ευκαιρίες.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Χρησιμοποίησε την εμπειρία, την παρακολούθηση του αντιπάλου ή τα στατιστικά για να μάθεις τα μειονεκτήματα στην άμυνα του αντίπαλου.

έχει ως αποτέλεσμα την κακή επαφή των επιθετικών με τη μπάλα. Το να αυξήσεις την ταχύτητα της επίθεσής σου χωρίς να μειώσεις την αποτελεσματικότητά της είναι σημαντικό. Να θυμάσαι ότι το να κάνεις έναν παίκτη πιο αποτελεσματικό μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα κάποιου άλλου. Αν έχεις έναν κεντρικό επιθετικό ο οποίος δυσκολεύεται να κάνει μια καλή επαφή με το 51, ίσως πρέπει να πας πιο αργά. Όμως ένας πιο αργός 1ος χρόνος σημαίνει ότι ο κεντρικός μπλοκέρ δεν χρειάζεται να εμπλακεί στην φάση. Σε αυτή την κατάσταση ένα διπλό μπλοκ

είναι σίγουρο για κάθε επιθετικό στη μπροστινή ζώνη.

Κατάλληλη Κρίση

Πότε μη δοκιμάσεις μια τακτική την οποία δε μπορείς να εφαρμόσεις από τεχνικής πλευράς. Δεν σημαίνει, πως επειδή είναι η καλύτερη δυνατή παραλλαγή ρυθμού, ότι πρέπει να την εφαρμόσεις. Η

πρόκληση στη διαχείριση μιας ομάδας είναι το να φλερτάρεις μεταξύ δεξιότητας και δυσκολίας. Αν η ομάδα σου δεν έχει παίκτες με αθλητικές ικανότητες, με τεχνικές δεξιότητες, ή με κατανόηση του παιχνιδιού, τότε πρέπει να κρατήσεις το παιχνίδι απλό. Ωστόσο, οι περισσότερες ομάδες βρίσκουν τη ροή τους (τον καλύτερο δυνατό τους ρυθμό) όταν πιέζονται λίγο πιο πάνω από τη ζώνη ασφαλείας τους.

Άσκηση Ομαδικής Επίθεσης 1 +5 Με πλήρη Μπροστινή Ζώνη

Τοποθέτησε τρεις επιθετικούς και έναν πασαδόρο στην πλευρά Α και έξι αμυντικούς στην πλευρά Β και βάλε τον πασαδόρο της πλευράς Α να εκτελέσει 3 πάσες για επίθεση (συνδυασμοί επιθετικών χτυπημάτων μετά από ελεύθερη μπαλιά). Ακριβώς πριν ο προπονητής πετάξει την μπάλα στον πασαδόρο, θα πρέπει να φωνάξει το χρόνο πάσας και την πλευρά για επίθεση, έτσι που η μπροστινή ζώνη να ξέρει τι θα κάνει. Η επιθετική ομάδα επιχειρεί να καρφώσει τη μπάλα απέναντι στην άμυνα και, αν το καταφέρει, παίρνει ένα πόντο. Αν η άμυνα κρατήσει τη μπάλα στον αέρα αλλά δεν είναι σε θέση να κάνει αντεπίθεση (δηλαδή ως παίξιμο που περιλαμβάνει ένα άλμα και πλήρη αιώρηση βραχίονα) τότε δεν σκοράρεται πόντος. Αν η άμυνα είναι σε θέση να μπλοκάρει την επίθεση ή να βγάλει μια καλή χαμηλή άμυνα και να αντεπιτεθεί, τότε αφαιρείται ένας πόντος από την επιθετική ομάδα. Η άμυνα κερδίζει εάν το σκορ της επίθεσης είναι πέντε αρνητικοί πόντοι (-5), ενώ η επίθεση κερδίζει αν έχει πέντε (5) θετικούς πόντους. Ο καθένας θα πρέπει να αλλάξει επιθετικές και αμυντικές τοποθετήσεις και ρόλους και να ξεκινήσει ξανά, αλλά ο καθένας παίρνει δύο ευκαιρίες να είναι στην επίθεση σε δύο διαφορετικούς ρόλους (πασαδόρος και ακραίος επιθετικός, ακραίος επιθετικός και κεντρικός, κεντρικός και πασαδόρος).

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Αύξησε τον αριθμό των επιθετικών συνδυασμών που μπορεί να κάνει η ομάδα που επιτίθεται.
- Ζήτη από τους επιτιθέμενους παίκτες να χρησιμοποιούν προσποίηση στις επιθέσεις τους και να μην επιτίθενται εκεί που κοιτάνε.
- Ξεκινά κάθε ανταλλαγή με μια άμυνα από καρφί του προπονητή για να δώσεις έμφαση σε προσαρμογές παιχνιδιού εκτός συστήματος.

Έλεγχος Επιτυχίας

- Γνωρίζεις τις ευθύνες σου σε κάθε επιθετικό συνδυασμό.
- Οι επιθετικοί θα πρέπει να ψάχουν για αδύνατα σημεία στην άμυνα.
- Οι πασαδόροι θα πρέπει να ψάχνουν για ευνοϊκά ταιριάσματα μεταξύ παικτών.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Μείωσε τον αριθμό των επιθετικών επιλογών για την επίθεση (μόνο ένας επιθετικός μπορεί να σκοράρει, δεν επιτρέπεται το πέρασμα της μπάλας από τον πασαδόρο, κοκ.).
- Ζήτη από τους επιθετικούς να καρφώνουν εκεί που κοιτάνε.
- Κάνε τη ρίψη έτσι ώστε να διατηρείς τον πασαδόρο εντός συστήματος σε κάθε μπαλιά.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

Η ομάδα επίθεσης κερδίζει = 5 πόντοι για τους επιθετικούς παίκτες

Η ομάδα άμυνας κερδίζει = 2 πόντοι για τους αμυντικούς παίκτες

Το Σκορ σου ____

Άσκηση Ομαδικής Επίθεσης 2 **Καυτή θέση**

Πώς παίρνεις πόντους όταν η άμυνα γνωρίζει ότι θα πάρεις την μπάλα; Η άσκηση της καυτής θέσης προκαλεί έναν επιθετικό προκειμένου να βρει τρόπους να κερδίσει ανταλλαγές επειδή είναι ο μόνος επιθετικός που επιτρέπεται να σκοράρει για την ομάδα του. Αυτό θα σε κάνει να δουλέψεις απέναντι από ένα συμπαγές διπλό μπλοκ. Ξεκινά κάθε ανταλλαγή με τον προπονητή να ρίχνει την μπάλα στην άμυνα σε διαφορετικές πλευρές του γηπέδου. Μόνο ένας συγκεκριμένος επιθετικός από κάθε ομάδα επιτρέπεται να σκοράρει. Τα λάθη δεν δίνουν πόντους σε καμία ομάδα. Κάθε παιχνίδι παίζεται μέχρι τους 10 πόντους και έπειτα αλλάζουν παίκτες και ευθύνες. Όλοι θα πρέπει να περάσουν από την καυτή θέση μια φορά.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Ξεκινά κάθε ανταλλαγή με δυνατό χτύπημα προς την άμυνα αντί για εύκολη ρίψη.
- Αύξησε την ποικιλία των πασών στις οποίες ο παίκτης καυτής θέσης μπορεί να καρφώσει.

Έλεγχος Επιτυχίας

- Επικεντρώνεσαι στην αποδοτική μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα.
- Δεν επιτίθεσαι ποτέ δύο φορές συνεχόμενα στον ίδιο χώρο.
- Χρησιμοποιείς επιθέσεις χωρίς ταχύτητα για να κρατήσεις την άμυνα εκτός ισορροπίας.
- Η άμυνα θα πρέπει να εστιάζεται στο να φέρει τους μπλοκέρ της και τους αμυντικούς της έτσι ώστε να τοποθετούνται για να αμυνθούν περισσότερο στον επιθετικό καυτής θέσης παρά στους άλλους παίκτες.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Μία εύκολη ρίψη στην άμυνα ξεκινά κάθε ανταλλαγή εντός συστήματος.
- Περιορίζεις τον τύπο των πασών που μπορεί να δεχτεί ο επιθετικός καυτής θέσης.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

Στον επιθετικό της καυτής θέσης απονέμονται ο αριθμός των πόντων που κέρδισε.

Το Σκορ σου ____

Άσκηση Ομαδικής Επίθεσης 3 **Συνεχόμενη κάλυψη**

Βάλε έξι παίκτες στη μια πλευρά του φιλέ στη βασική τους θέση. Πέτα τους μια ελεύθερη μπάλα από την άλλη πλευρά του γηπέδου και βάλε τους να κάνουν υποδοχή, πάσα και επίθεση. Την ίδια στιγμή που κάνουν επίθεση, ρίξε μια άλλη μπάλα πάνω από τον επιθετικό για να δείξεις ότι η μπάλα έπεσε σε μπλοκ και να ελέγξεις τις θέσεις κάλυψης. Συνέχισε μέχρι μια μπάλα να πάει στο φιλέ μετά από επίθεση, να προσγειωθεί πάνω στο γήπεδο, ή οι παίκτες να είναι κουρασμένοι για να συνεχίσουν. Αυτή είναι μια πολύ καλή άσκηση για να αναπτύξουν οι παίκτες δεξιότητες εκτός συστήματος. Εκτέλεσε αυτή την άσκηση για ένα λεπτό και κατέγραψε πόσες συνεχόμενες μπαλιές στη σειρά καλύφθηκαν με επιτυχία και πόσες έγιναν επίθεση πάνω από το φιλέ. Μετά από ένα λεπτό, άλλαξε θέσεις και ξαναπαίξε.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Βάλε την άμυνα να επικεντρώνεται στη μετάβαση και να επιτίθεται σε γρηγορότερες πάσες ή συνδυασμούς αντί για ψηλές πάσες προς τα πλάγια.
- Δυσκόλεψε την κάλυψη με μπαλιές δυσκολότερες για κάλυψη (μέσα από τα κενά, σε ανοιχτές περιοχές, ή μπροστά από τους επιθετικούς, προκειμένου να τους υποχρεώσεις να καλύψουν τη δική τους επίθεση).

Έλεγχος Επιτυχίας

- Μένεις χαμηλά στην κάλυψη.
- Ισορροπείς στο γήπεδο.
- Παρακολουθείς το μπλοκ (τη ριγμένη μπάλα), όχι τον επιθετικό.
- Περνάς τη μπάλα κάλυψης ψηλά για να δώσεις χρόνο στους επιθετικούς σου για τη μετάβαση.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Ρίξε μπάλες, για κάλυψη, αργές και ψηλοκρεμαστές.
- Συγκεντρώσου στο να κρατάς τις μπάλες στο παιχνίδι με το να ενθαρρύνεις τους αμυντικούς να κάνουν περιστροφικά χτυπήματα με χαμηλό ρίσκο.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

6 ή περισσότερες μπάλες συνεχόμενες καλύφθηκαν και καρφώθηκαν = 10 πόντοι

3 έως 5 μπάλες συνεχόμενες καλύφθηκαν και καρφώθηκαν = 6 πόντοι

Λιγότερες από 3 συνεχόμενες μπάλες καλύφθηκαν και καρφώθηκαν = 2 πόντοι

Το Σκορ σου ____

Άσκηση Ομαδικής Επίθεσης 4

ΕΠΖΜΕΜΖ (επίθεση πίσω ζώνης με εναλλακτική τη μπροστά ζώνη)

Η άσκηση χρησιμοποιεί τρεις παίκτες της πίσω ζώνης, έναν πασαδόρο στη μπροστινή ζώνη και από έναν επιθετικό στις δύο πλευρές του φιλέ. Οι ελεύθερες μπαλιές ξεκινάνε εναλλάξ από τις δύο πλευρές και το παιχνίδι παίζεται μέχρι ένα συγκεκριμένο αριθμό απευθείας πόντων από καρφί (με τα λάθη στο καρφί να δίνουν αρνητική βαθμολογία). Οι πόντοι που κερδίζονται από καρφί της πίσω ζώνης μετράνε για δυο πόντους. Χρησιμοποίησε τα παρακάτω ταιριάσματα.

- Αριστερή πλευρά εναντίον αριστερής πλευράς με τους πασαδόρους να μπλοκάρουν (επιλογή 1, σχήμα 7.6α).
 - Κεντρικός εναντίον κεντρικού (επιλογή 2, σχήμα 7.6β)
 - Αριστερή πλευρά εναντίον δεξιάς πλευράς με τον πασαδόρο στην πίσω ζώνη δεξιά (επιλογή 3, σχήμα 7.6γ).
 - Πάσα στο κέντρο εναντίον κεντρικού.
 - Δεξιά πλευρά εναντίον αριστερής πλευράς με τον πασαδόρο στη πίσω ζώνη δεξιά.
- Παίζεις για 10 πόντους με τη νικητήρια ομάδα να κερδίζει με μια διαφορά 2 πόντων.

ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Ξεκίνα την ανταλλαγή με μια μπαλιά χτυπημένη προς τα κάτω αντί για μια ελεύθερη μπάλα.
- Αύξησε την ποικιλία των πασών που είναι σε θέση να καρφώσει ο επιθετικός στην καυτή θέση.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- Χρησιμοποίησε μια εύκολη μπάλα για την άμυνα για να ξεκινήσεις κάθε ανταλλαγή εντός συστήματος.
- Περιορίσε την ποικιλία των πασών που μπορεί να δεχτεί ο επιθετικός στην καυτή θέση.

Έλεγχος Επιτυχίας

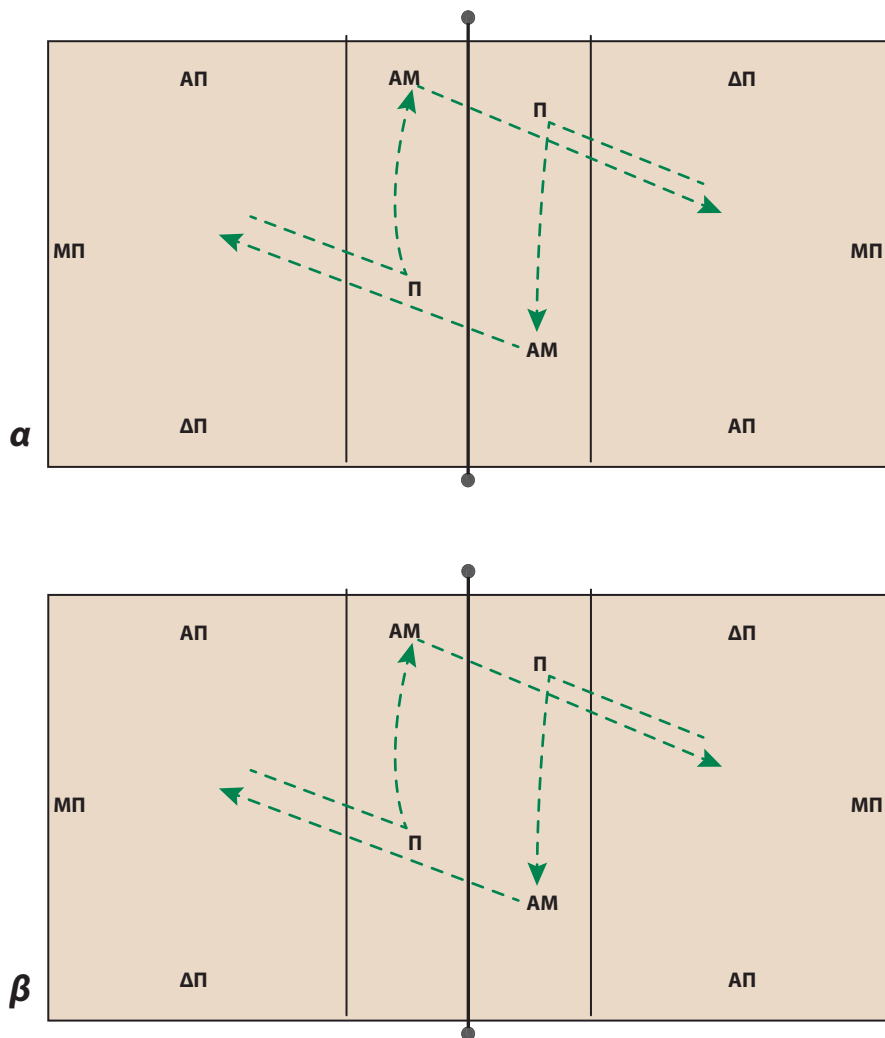
- Τοποθετήθηκες στη μπάλα, με τέτοιο τρόπο, ώστε να έχεις πολλές επιθετικές επιλογές.
- Προσπαθείς να κάνεις επίθεση πέρα από το μπλοκ αν η πάσα είναι πολύ κοντά σ' αυτό.
- Χρησιμοποιείς χτυπήματα χωρίς ταχύτητα και προσποιήσεις για να κρατήσεις την άμυνα εκτός ισορροπίας.
- Κάνεις επίθεση πάνω στον πασαδόρο για να τον εμποδίσεις να τρέξει μια επίθεση.

Βαθμολόγηση της Επιτυχίας

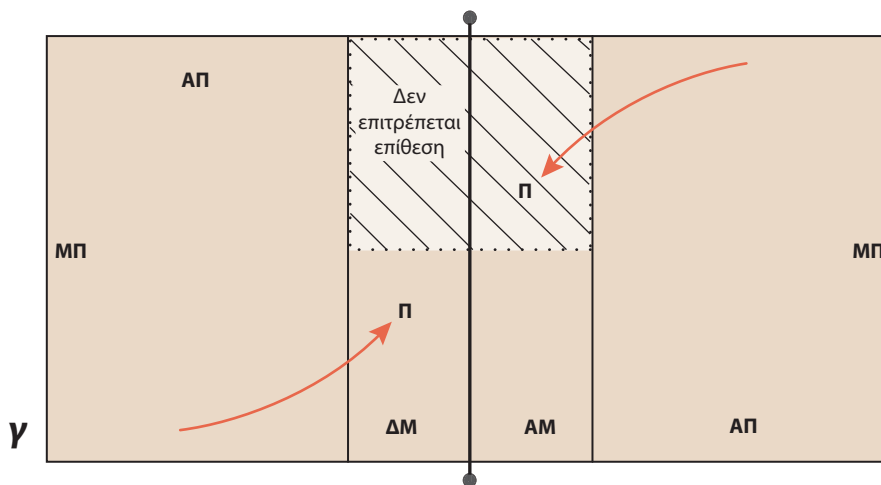
Στην ομάδα που κέρδισε απονέμονται 10 πόντοι.

Η άλλη ομάδα κερδίζει τον αριθμό των πόντων της από την άσκηση που δεν μπορεί όμως να υπερβαίνουν τους 10.

Το Σκορ σου ____



Σχήμα 7.6α,β EPZMENZ (α) επιλογή 1, (β) επιλογή 2



Σχήμα 7.6γ ΕΠΖΜΕΜΖ (γ) επιλογή 3

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Για να ενώσεις το πάζλ της επίθεσης απαιτείται επικοινωνία και συγκέντρωση. Από τον κάθε παίκτη απαιτείται να συγκεντρώνεται στο τι γίνεται και στις δυο πλευρές του φιλέ και να αναλύει τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες της ομάδας σε κάθε περιστροφή. Καθώς προσέχεις τα πλεονεκτήματα στα ταιριάσματά σου και τον ρυθμό που εξασφαλίζει στην ομάδα σου

την πιο σταθερή πιθανότητα για επιτυχία, να γνωρίζεις ότι πάντα υπάρχει τρόπος να κερδίσεις τον πόντο σε ένα αγωνιστικό επεισόδιο. Αφού έχεις επιδείξει την ικανότητά σου στην επίθεση κερδίζοντας τουλάχιστον 25 πόντους στις ασκήσεις και νοιώθεις αυτοπεποίθηση στην ικανότητα σου να κάνεις μια επίθεση με σκοπιμότητα και σταθερότητα, μπορείς να μετακινηθείς στο επόμενο βήμα που είναι η κατανόηση της ομαδικής άμυνας.

Ασκήσεις Ομαδικής Επίθεσης

1. +5 με πλήρη μπροστινή ζώνη
2. Καυτή Θέση
3. Συνεχόμενη κάλυψη
4. ΕΠΖΜΕΜΖ (επίθεση πίσω ζώνης με εναλλακτική την μπροστά ζώνη)

Σύνολο

___ πόντοι από τους 10
 ___ πόντοι από τους 10
 ___ πόντοι από τους 10
 ___ πόντοι από τους 10
 ___ **πόντοι από τους 40**