

# CEV

Σχολικό

play volleyball  
grow with it

## Εγχειρίδιο Πετοσφαίρισης για Καθηγητές Φυσικής Αγωγής



CEV



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



ΤΜΗΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

## Περιεχόμενα

**03**

Εισαγωγή

**04**

Ορολογία

**07**

Γενικές  
οδηγίες για  
επιτυχημένα  
μαθήματα

**09**

Μαθήματα  
Ηλικία 8-9

**22**

Μαθήματα  
Ηλικία 10-12

**39**

Βιβλιογραφία



# SCHOOL VOLLEY BALL



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Confédération  
Européenne de  
Volleyball**

**ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ  
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ – ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΚΟΥΝΤΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ  
ΝΤΟΖΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ**

CEV Publications

© Confédération Européenne de Volleyball a.s.b.l · 2019

RCS Luxembourg F1135 · 488, route de Longwy,

L-1940 Luxembourg

Phone: +352 25 46 461 · Fax +352 25 46 46 40

info@cev.eu · cev.eu

Συγγραφείς & Κείμενο:

Dr. Yesim Bulca (Hacettepe University, Ankara)

Dr. Jimmy Czimek (German Sport University Cologne)

### Σημείωση πνευματικών δικαιωμάτων:

Η CEV είναι ο αποκλειστικός κάτοχος των δικαιωμάτων του συγγραφέα και των συγγενικών δικαιωμάτων για καθένα από όλα τα λογοτεχνικά ή καλλιτεχνικά έργα που προκύπτουν από τη χρήση του εγχειριδίου εκπαιδευτικών σχολικών έργων CEV. Σε περίπτωση που ένα λογοτεχνικό ή καλλιτεχνικό έργο τα συγγενικά δικαιώματα θεωρείται από το νόμο ως έργο κοινής δημιουργίας μεταξύ της CEV και του Χρήστη ή ως έργο του τελευταίου, όλα τα δικαιώματα του συγγραφέα και το συγγενικό δικαίωμα του χρήστη παραχωρούνται αμετάκλητα στην CEV. Η CEV είναι ο αποκλειστικός κάτοχος όλων των σημείων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

# play volleyball grow with it

## Εισαγωγή

Η Πετοσφαίριση είναι ένα συναρπαστικό ομαδικό άθλημα, το οποίο αποτελεί μία πρόκληση για τους συμμετέχοντες, διασφαλίζοντας παράλληλα την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων για όλα τα επίπεδα των παικτών, ωστόσο αν ρωτήσετε κάποιον για τις αναμνήσεις του από τα μαθήματα της Πετοσφαίρισης στο σχολείο, δυστυχώς, συχνά θα αναφέρουν τις αρνητικές τους εμπειρίες. Πόνος ή ακόμη και μώλωπες στους πήχεις με πολύ μικρές φάσεις παιχνιδιού που μπορεί να έχουν αποτρεπτικά αποτελέσματα και να αφήνουν άσχημες αναμνήσεις για το άθλημα. Ο λόγος για αυτό, είναι ότι συχνά ο εκπαιδευτικός προσπαθεί να διδάξει το άθλημα της Πετοσφαίρισης χωρίς σημαντικές αλλαγές ή τροποποιήσεις στους πραγματικούς κανόνες του παιχνιδιού.

Είναι πολύ εύκολο να διδάξετε το περίπλοκο αυτό παιχνίδι, της Πετοσφαίρισης με ένα ενθαρρυντικό και επιτυχημένο τρόπο χρησιμοποιώντας απλές προσαρμογές - και αυτό ισχύει φυσικά από παιδιά δημοτικού σχολείου έως και ενήλικες.

**Ο σκοπός αυτού του εγχειριδίου είναι να παρέχει ένα πλαίσιο που θα επιτρέπει σε κάθε προπονητή ή εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής, να εφαρμόζει τις πρακτικές της Πετοσφαίρισης σε παιδιά ηλικίας 8-12 ετών μέσω της πετυχημένης ενασχόλησής τους.**

**Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα χρησιμοποιώντας το άθλημα της Πετοσφαίρισης για τη δημιουργία μαθημάτων που περιέχουν:**

- Ανάπτυξη συντονισμού και εκπαίδευση δεξιοτήτων
- Κοινωνική αλληλεπίδραση μέσα στην ίδια ομάδα και εναντίον των αντιπάλων
- Φυσική δραστηριότητα χωρίς σωματική επαφή με χαμηλό κίνδυνο τραυματισμού
- Συνεκπαίδευση, δηλαδή δεν είναι απαραίτητος ο διαχωρισμός κοριτσιών και αγοριών, ενώ αργότερα αποτελεί ένα ελκυστικό άθλημα και για τα δύο φύλα
- Κοινή συμμετοχή των πιο δυνατών και αδύναμων παιδιών με καλές ευκαιρίες διαφοροποίησης της διδασκαλίας, καθώς και με το κατάλληλο επίπεδο δυσκολίας, δίνοντας ένα κίνητρο για όλους
- Ανάπτυξη αναλυτικής και τακτικής σκέψης

Η πρόκληση είναι να καθοριστούν οι κανόνες και οι προϋποθέσεις, ώστε τα παιδιά να μπορούν να παίξουν με το υπάρχον επίπεδο δεξιοτήτων τους. Σε αυτό το εγχειρίδιο, θα δοθεί έμφαση στο να προωθηθεί η ιδέα του παιχνιδιού. Οι εκπαιδευτικοί με και χωρίς αθλητικό υπόβαθρο, καθώς και οι προπονητές αναπτυξιακών τμημάτων, θα πρέπει να ενθαρρυνθούν να διδάσκουν την Πετοσφαίριση με παιγνιώδη και ηλικιακά αποδεκτό τρόπο σε παιδιά ηλικίας 8 έως 12 ετών.

Για το σκοπό αυτό, παρουσιάζουμε καλύτερα στα παιδιά το βασικό παιχνίδι του πρώτου επιπέδου, «Πετοσφαίριση πάνω από το σχοινί», με γενικά και ειδικά παιχνίδια προετοιμασίας. Η τελειοποίηση ακόμη και η εισαγωγή βασικών τεχνικών δεν πρέπει να γίνει σε επόμενο στάδιο. Πρέπει να εισαχθεί μόνο η βασική τεχνική της πάσας με δάχτυλα και της μανσέτας.

# Ορολογία

## Lucky-Luke ή Θέση ετοιμότητας:

Τα γόνατα λυγίζουν ελαφρά με ουδέτερο το κέντρο βάρους και ελάχιστα μετατοπισμένο στο μπροστινό πόδι. Τα χέρια είναι επίσης ελαφριά λυγισμένα μπροστά από το σώμα. Λόγω της μικρής προ διάτασης, οι επόμενες κινήσεις μπορούν να εκτελεστούν πιο γρήγορα.



Η τοποθέτηση των χεριών πάνω από το κεφάλι, που θα οδηγήσει τα παιδιά να μάθουν την τεχνική της πάσας με δάχτυλα

### Ανοιχτό τρίγωνο:

Ανοίξτε τα δάχτυλα και των δύο χεριών με τις παλάμες να είναι κυρτές (κούπα) στο σχήμα της μπάλας. Οι αντίχειρες με τους δείκτες να σχηματίζουν έτσι ένα τρίγωνο πάνω από το μέτωπό σας.



### Πάσα ώθησης:

Η μπάλα ωθείται και με τα δύο χέρια από το μέτωπο. Η μπάλα πρέπει να βρίσκεται πάνω από το μέτωπο έτσι ώστε τα παιδιά να μετακινούνται και να τοποθετούνται σωστά κάτω από αυτήν.



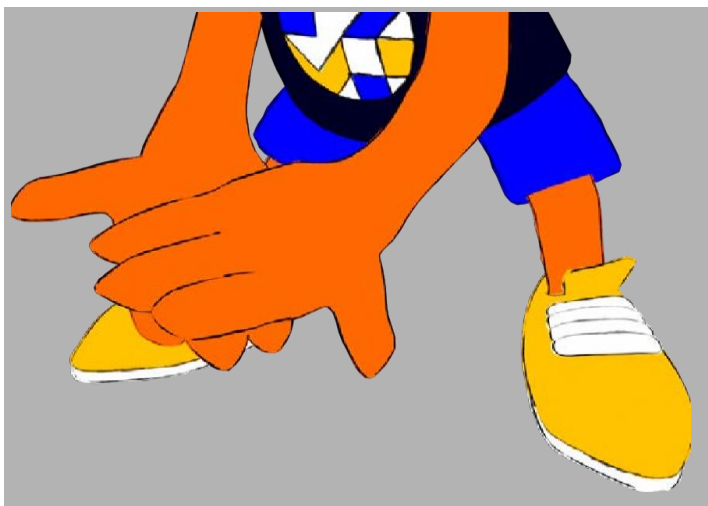
### Supergirl / Superman:

Η μπάλα πασάρεται τεντώνοντας και τα δύο χέρια πάνω από το μέτωπο και συνεχίζοντας την κίνηση στη λεγόμενη θέση του Superman / Supergirl.

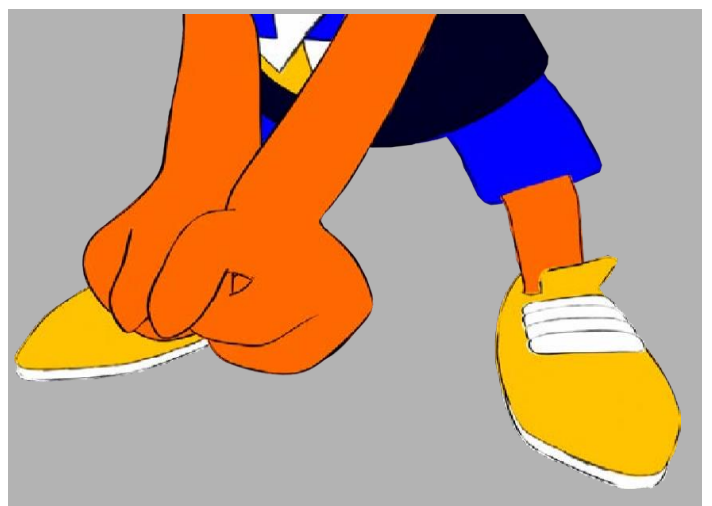


**Τοποθέτηση των χεριών για αναπήδηση της μπάλας, που θα οδηγήσει τα παιδιά να μάθουν την τεχνική της μανσέτας**

**Βήμα 1** τοποθετήστε την παλάμη του ενός χεριού στην παλάμη του άλλου χεριού σας. Οι αντίχειρες πρέπει να είναι ενωμένοι και παράλληλοι πάνω από τα δάκτυλα του εσωτερικού χεριού.



**Βήμα 2** προσπαθήστε να τεντώσετε τους πήχεις προς τα εμπρός, έτσι ώστε οι αγκώνες σας να ενωθούν. Θυμηθείτε ότι πρέπει να τοποθετήσετε τα χέρια σας με τέτοιο τρόπο, ώστε η πρώτη επαφή με τη μπάλα να γίνεται με το εσωτερικό μέρος από τους πήχεις πλήρως τεντωμένο και πάνω από τους καρπούς. Εδώ είναι το σημείο που γίνεται η επαφή με τη μπάλα.



### "Νεκρή ζώνη"

Μια περιοχή του γηπέδου που δεν πρέπει να χρησιμοποιείται προκειμένου να διευκολυνθεί η εκτέλεση ορισμένων στοιχείων. Μια αόρατη περιοχή του γηπέδου μεταξύ των συμμετεχόντων που ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Εάν η μπάλα πέσει στη «νεκρή ζώνη» θεωρείται «έξω».

### "Αναλογία σώματος και μπάλας"

Ορίζεται η αναλογία του σώματος σε σχέση με τη μπάλα.



# Γενικές Οδηγίες

## για ένα επιτυχημένο μάθημα Πετοσφαίρισης με μαθητές 8 έως 12 ετών

### Μπάλα

Συνήθως οι μαθητές του Δημοτικού χρειάζονται ελαφρύτερες μπάλες από ό,τι θα χρησιμοποιούσαν οι ενήλικες. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος που μπορούν να μάθουν τεχνικές και τακτικές στην Πετοσφαίριση καθώς και να συμμετέχουν στο παιχνίδι με σωστό και ευχάριστο τρόπο.

#### Πλεονεκτήματα:

- Οι ελαφριές μπάλες αιωρούνται με πιο αργό ρυθμό, δίνοντας έτσι στους μαθητές περισσότερο χρόνο για να αντιδράσουν → μεγαλύτερης διάρκειας «φάσεις» = περισσότερη απόλαυση και κίνητρο
- Η καλύτερη αναλογία του σώματος με το βάρος της μπάλας, δημιουργεί λιγότερο φόβο παίζοντας με αυτήν
- Αργότερα: Οι τεχνικές στην Πετοσφαίριση είναι πιο εύκολο να εφαρμοστούν → Μικρότερη πιθανότητα τραυματισμού στους αντίχειρες κατά την πάσα με δάχτυλα και λιγότερος πόνος στους πήχεις κατά την μανσέτα.

Η CEV συνιστά τη χρήση της μπάλας

Mikasa SYV5. Αυτή είναι μια μαλακή μπάλα με μειωμένο βάρος, η οποία είναι ιδανική για παιδιά. Επίσης, οι μαλακές μπάλες και οι μπάλες της Πετοσφαίρισης Παραλίας είναι κατάλληλες. Μια άλλη δυνατότητα είναι να χρησιμοποιηθούν μπαλόνια τυλιγμένα με ύφασμα.

Η μπάλα πρέπει να επιλέγεται σύμφωνα με τις ικανότητες των παιδιών και να αλλάζει σύμφωνα με τον μαθησιακό στόχο της δραστηριότητας. Όσο πιο δύσκολη και περίπλοκη είναι η άσκηση, τόσο πιο ελαφριά θα πρέπει να είναι η μπάλα - γιατί βρίσκεται στον αέρα περισσότερο χρόνο. Μια βαρύτερη και επομένως ταχύτερη μπάλα μπορεί να κάνει την ίδια άσκηση πολύ πιο δύσκολη. Αυτό σημαίνει ότι η εσωτερική διαφοροποίηση είναι δυνατή μόνο χρησιμοποιώντας μια ποικιλία από διαφορετικές μπάλες.

Είναι σημαντικό να υπάρχει επαρκής αριθμός από διαφορετικές μπάλες. Επίσης είναι καλύτερο να έχετε μια μπάλα για κάθε παιδί, και ιδιαίτερα μία μπάλα σχολείου, η οποία είναι σχεδιασμένη για επίπεδο αρχαρίων. Το πολύ δύο παιδιά πρέπει να μοιράζονται μια μπάλα. Στο παιχνίδι 2+2/2:2 χρειάζεται μόνο μία μπάλα για τέσσερα παιδιά.

### Αριθμός μαθητών

Μια από τις πιο σημαντικές πτυχές κατά την διδασκαλία των παιδιών σε αυτήν την ηλικία, είναι ο αριθμός των επαφών με την μπάλα που πραγματοποιούνται ανά παίκτη. Για να διατηρήσετε όσο το δυνατό υψηλότερο το επίπεδο, συνιστώνται μικρά γήπεδα 1+1 και 1:1 καθώς και 2+2 και 2:2. Όταν οι παίκτες παίζουν σε γήπεδο 1+1/1:1, πρέπει να λάβετε υπόψη, ότι η σχέση του σώματος με τη μπάλα αλλάζει δυσμενώς όταν ο ίδιος παίκτης προσπαθεί να την ελέγξει συνεχόμενα. Γι αυτό το λόγο όταν αυτό επιτευχθεί, τότε το παιχνίδι 2+2/2:2 πρέπει να εισαχθεί το συντομότερο δυνατό.

Ένας ακόμα λόγος για να χρησιμοποιείτε μικρές ομάδες είναι ο μικρότερος αριθμός επικαλυπτόμενων ζωνών π.χ. στο παιχνίδι 2X2. Σε αυτήν τη μορφή παιχνιδιού, οι επαφές της μπάλας μέσα στην ομάδα γίνονται πάντα εναλλάξ, γεγονός που προάγει την ανάληψη ευθυνών, την επικοινωνία και την αίσθηση του ομαδικού παιχνιδιού.

## Κατασκευή Φιλέ

Πολλά παιδιά μπορούν να παίξουν άμεσα σε ένα μακρύ φιλέ. Αυτό επιτρέπει έναν υψηλό αριθμό επαφών με τη μπάλα για κάθε παιδί. Εάν δεν υπάρχει μακρύ φιλέ, το ιδανικό υποκατάστατο είναι η ελαστική ταινία. Άλλες λύσεις που υπάρχουν, είναι το φιλέ του μπάντμιντον ή ιμάντες δεμένοι σε άγκιστρα ή σε τοίχους, που κρίνονται κατάλληλα υποκατάστατα για το επίπεδο των αρχαρίων.

## Μέγεθος γηπέδου και ύψος φιλέ

Η αλλαγή των διαστάσεων του γηπέδου επιβάλλεται για να καταστεί το παιχνίδι κατάλληλο για τους συμμετέχοντες και για να είναι η δραστηριότητα προσανατολισμένη στο στόχο του παιχνιδιού. Σε ένα μικρότερο γήπεδο, είναι πιο δύσκολο να κερδίσετε έναν πόντο, αλλά είναι πιο εύκολο να κρατήσετε την μπάλα. Ως αποτέλεσμα, οι φάσεις διαρκούν περισσότερο, γεγονός που κάνει το παιχνίδι πιο διασκεδαστικό.

Είναι σημαντικό επίσης οι γραμμές του γηπέδου να είναι ξεκάθαρες. Για το σκοπό αυτό μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι υπάρχουσες γραμμές από άλλα αθλήματα. Ωστόσο, οι πλευρικές γραμμές του γηπέδου της Πετοσφαίρισης είναι ιδιαίτερα κατάλληλες εάν είναι διαθέσιμες. Στο γήπεδο 9m x 18m, μπορούν να δημιουργηθούν τέσσερα πλήρη γήπεδα

Η ταινία σήμανσης είναι επίσης μια καλή εναλλακτική λύση, λόγω του μικρού βάρους και του χαμηλού κόστους της, δεδομένου ότι δεν πάλλεται τόσο έντονα όσο μια ελαστική ταινία.

(οκτώ μισά) 4,5m x 4,5m ή 16 μισά 2m x 4m για το παιχνίδι 1:1/2:2, με τη χρήση ενός φιλέ σε μεγάλο μήκος. Για γραμμές που λείπουν, μπορούν να χρησιμοποιηθούν βοηθήματα όπως πλαστικά πιατάκια, ταινίες σήμανσης ή κώνοι. Το ύψος του φιλέ έχει επίσης σημαντική επίδραση στην οργάνωση του παιχνιδιού. Το πλεονέκτημα ενός υψηλότερου φιλέ, είναι ότι είναι αναγκαίο να γίνονται ψηλά περάσματα ή ρίψη της μπάλας με μεγάλη καμπύλη. Αυτό δίνει στους παίκτες περισσότερο χρόνο για να αντιδράσουν, η άμυνα γίνεται ευκολότερα και οι φάσεις έχουν επομένως μεγαλύτερη διάρκεια. Το ύψος του φιλέ πρέπει να είναι τόσο ψηλό, ώστε τα παιδιά να μην έχουν μεγάλη δυσκολία να περνούν την μπάλα στην άλλη πλευρά. Σε περίπτωση που υπάρχουν διαφορετικές συνθήκες και όταν η τάξη αποτελείται από παιδιά με διαφορετικές ικανότητες και σωματικό ύψος, ένα διαγώνιο τετνωμένο φιλέ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα επιπλέον εσωτερικό μέτρο διαφοροποίησης.

## Οι κανόνες του παιχνιδιού

Επίσης, οι κανόνες του παιχνιδιού μπορούν και πρέπει να προσαρμόζονται στο επίπεδο και στους προσδοκώμενους μαθησιακούς στόχους. Είναι σημαντικό οι κανόνες αυτοί να δημιουργούνται μαζί με τα παιδιά, να διατυπώνονται με σαφήνεια και να τηρούνται από όλους.

Οι πιο σημαντικοί κανόνες της Πετοσφαίρισης για παιδιά ηλικίας 8-12 ετών είναι:

- Στόχος παιχνιδιού στο ένας εναντίον ενός: Παίξτε την μπάλα πάνω από το φιλέ μέσα στο γήπεδο του αντιπάλου.
- Στόχος παιχνιδιού στο ένας εναντίον ενός: Επιτύχετε όσο το δυνατόν περισσότερες επαφές μπάλας / περάσματα στο φιλέ χωρίς να κάνετε λάθη.
- Ο αριθμός των επαφών μπορεί να ποικίλει. Το να παίζετε μόνο με μία επαφή ανά ομάδα πρέπει να αποφεύγεται ή να απαγορεύεται. Οι τρεις επαφές

με την μπάλα είναι ο στόχος.

- Μπάλα μέσα: Η γραμμή είναι μέρος του γηπέδου που σημαίνει ότι εάν η μπάλα αγγίζει τη γραμμή (ακόμη και ελαφρώς), τότε η μπάλα είναι "μέσα".
- Επαφή της μπάλας—και «έξω»: Εάν ένας παίκτης ακουμπήσει τη μπάλα και αυτή δεν επιστρέψει στο γήπεδο, αυτό είναι λάθος και χρεώνεται πόντος για την αντίπαλη ομάδα.
- Εναλλακτική εκτέλεση σχετικά με τις επαφές της μπάλας σε παιχνίδια με δύο παίκτες σε κάθε γήπεδο: Ένας παίκτης δεν μπορεί να αγγίξει τη μπάλα δύο φορές στη σειρά (εξαιρέση όταν γίνεται εκμάθηση της δεξιότητας).



# Μαθήματα

Ηλικίες 8-9



# Πρώτο μάθημα

## Προθέρμανση-Παιχνίδι: Κυνηγτό εντός των ορίων του γηπέδου

**Μαθησιακοί στόχοι:** Προσανατολισμός στο χώρο, ταχύτητα προσέγγισης, περιφερειακή όραση, ταχύτητα αντίδρασης, ευκινησία

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα βρίσκεται εντός των γραμμών του γηπέδου. Ένα παιδί ανά ομάδα είναι κυνηγός. Ο εκπαιδευτικός σφυρίζει

για να ξεκινήσει το παιχνίδι και ο κυνηγός προσπαθεί να πιάσει τους φίλους του/της χρησιμοποιώντας πλάγια βήματα και χωρίς να φύγει πέρα από τα όρια των γραμμών του γηπέδου. Τα άλλα παιδιά προσπαθούν να ξεφύγουν από τον κυνηγό χρησιμοποιώντας πλάγια γλιστρήματα φροντίζοντας και αυτά να μην περάσουν τις γραμμές. Ο κυνηγός αλλάζει όταν αγγίζει ένα άλλο παιδί.

## Πρωταθλητής στην μπάλα - Βασικές φόρμες / ασκήσεις παιχνιδιού

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος μπάλας, εκτίμηση της πτήσης με μπάλα και αναλογία σώματος-μπάλας

**Διαδικασία:** Κάθε παιδί έχει μια μπάλα. Η μπάλα πετιέται από κάτω προς τα πάνω και με τα δύο χέρια και πιάνεται ξανά και με τα δύο χέρια.

### Πρακτική συμβουλή: Ανταγωνιστικός χαρακτήρας!

Προκειμένου να δοθεί κίνητρο στα παιδιά, αυτές οι ασκήσεις πρέπει να πραγματοποιούνται από νωρίς ως μια μορφή ανταγωνιστικού παιχνιδιού. Για παράδειγμα, μπορούμε να μετρήσουμε τον αριθμό των επαναλήψεων που γίνονται συνεχόμενα και χωρίς λάθη ή τον αριθμό των ενεργειών που γίνονται χωρίς λάθη σε ένα συγκεκριμένο χρόνο. Σε αυτήν την ανταγωνιστική μορφή, κάθε παιδί μπορεί είτε να μετρήσει τους πόντους του, είτε πολλά παιδιά μπορούν να προσθέσουν τους πόντους τους σαν ομάδα.

Για παράδειγμα – Ποιο παιδί θα είναι ο πρώτος που θα κάνει δέκα επιτυχημένες προσπάθειες χωρίς να πέσει η μπάλα στο έδαφος;

### Παραλλαγές:

- A) Πετάγμα με ένα χέρι και / ή πιάσιμο.
- B) Μεταξύ του πετάγματος και του πιασίματος, χτυπήστε τα χέρια σας μπροστά ή πίσω από το σώμα σας ή κάντε μια στροφή 180 μοιρών ή τρέξτε κάτω από τη μπάλα ή καθίστε στο έδαφος ή αγγίξτε και τα δύο πέλματα των ποδιών σας.
- Γ) Πετάξτε ή / και πιάστε την μπάλα ενώ κάθεστε ή ξαπλώνετε.
- Δ) Πετάξτε την μπάλα προς έναν τοίχο και πιάστε την.
- Ε) Πετάξτε την μπάλα ανάμεσα από τα πόδια σας ή πίσω από την πλάτη σας.
- ΣΤ) Πιάστε την μπάλα με άλμα πάνω από το κεφάλι σας → Προπόνηση αλτικής δύναμης και συγχρονισμός άλματος.

### Πρακτική συμβουλή: Πάρα πολύς λίγος χώρος / μπάλες

- ➔ Πραγματοποιήστε ασκήσεις σε δύο ομάδες
- ➔ Χρησιμοποιήστε άλλες μπάλες ή πετάξτε διάφορα αντικείμενα
- ➔ Οριοθετήστε μια μικρή περιοχή για κάθε παιδί στην οποία πρέπει να πετάξει και να πιάσει την μπάλα κατά τη διάρκεια ατομικών ασκήσεων ➔ Ακρίβεια και ασφάλεια

# Δεύτερο μάθημα

## Παιχνίδι Προθέρμανσης: Πιάσιμο μαντηλιού

**Μαθησιακοί στόχοι:** Προσανατολισμός στο χώρο, ταχύτητα προσέγγισης, περιφερειακή όραση, ταχύτητα αντίδρασης, ευκινησία

**Διαδικασία** Όλα τα παιδιά έχουν από ένα μαντήλι (ή κάτι παρόμοιο) στο πίσω μέρος της μέσης τους. Ο στόχος είναι να πάρουν όσο το δυνατόν περισσότερα μαντήλια και να τα δέσουν στη μέση τους. Δεν θα πρέπει να βγαίνουν από τις γραμμές τους μισού γηπέδου (9m x 9m).

Για μεγαλύτερες ομάδες, παίξτε σε ολόκληρο το γήπεδο βόλεϊ (9m x 18m).

## Πρωταθλητής στον έλεγχο της μπάλας - Σύνθετες κινήσεις / ασκήσεις παιχνιδιού I

**Μάθημα:** Έλεγχος της μπάλας, αξιολόγηση της τροχιάς και του λόγου σώματος-μπάλας, συνδυασμός της κίνησης του σώματος σε σχέση με τη μπάλα, προσανατολισμός στο χώρο.

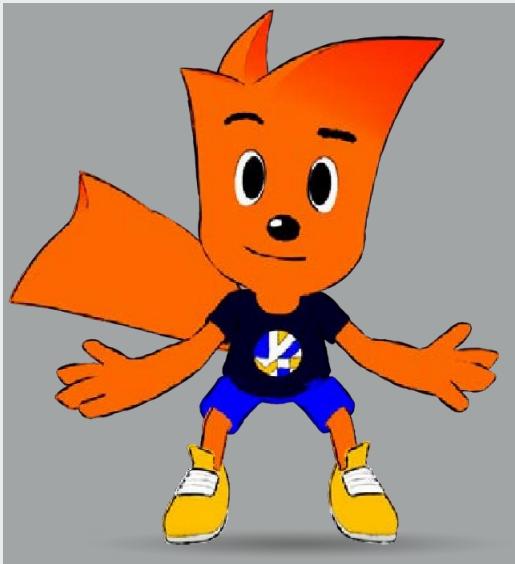
**Μορφή οργάνωσης:** Ασκήσεις με έναν συμπαίκτη, δουλεύοντας με μία ή δύο μπάλες (διάταξη σειράς με ή χωρίς φιλέ / λάστιχο μεταξύ των παιδιών).

**Διαδικασία:** Πέταγμα μιας μπάλας πάνω από το φιλέ σε ζευγάρια, την οποία ο συμπαίκτης πιάνει στον αέρα. Η μπάλα πετιέται ελεύθερα στην αρχή, δηλαδή δεν ζητείται εκτέλεση της τεχνικής πάσα με δάχτυλα.

**Ελαφριά παραλλαγή:** Η μπάλα μπορεί να αναπηδήσει μία ή δύο φορές πριν το πιάσιμο (μόνο στους αρχάριους, καθώς ο αρχάριος πρέπει να ενθαρρύνεται να πιάνει την μπάλα από την αρχή).

Ανταγωνιστική μορφή / μορφή ολοκληρωμένου παιχνιδιού. Δείτε πρακτικές συμβουλές για ανταγωνιστικό χαρακτήρα παιχνιδιού. (πρώτο μάθημα).

## Πρακτική Συμβουλή: Θέση «Lucky-Luke» / Θέση ετοιμότητας



Για όλες τις παραλλαγές «Πρωταθλητής στη μπάλα», είναι σημαντικό τα παιδιά να πάρουν μια θέση ετοιμότητας πριν την κίνηση προς τη μπάλα, τη θέση «Lucky-Luke». Τα γόνατα λυγίζουν ελαφρά, με το ένα να βρίσκεται ελάχιστα πιο μπροστά από το άλλο. Το κέντρο βάρους είναι μοιρασμένο στα δύο πόδια, με ελάχιστα μεγαλύτερο μέρος αυτού να βρίσκεται στο μπροστινό πόδι. Τα χέρια λυγίζουν ελαφρά μπροστά στο σώμα. Λόγω της μικρής προ διάταξης, οι επόμενες κινήσεις μπορούν να εκτελεστούν πιο γρήγορα.

**Παραλλαγές** (μπορεί να συνδυαστούν μεταξύ τους):

- α) Πέταγμα με δύο χέρια μία μπάλα / δύο μπάλες.
- β) Η μπάλα πετιέται από κάτω και με τα δύο χέρια και πιάσιμο ξανά με τα δύο χέρια.
- γ) Η μπάλα πετιέται με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι (πέταγμα πλάγιου – άουτ ποδοσφαίρου) και πιάσιμο ξανά με τα δύο χέρια.
- δ) Η μπάλα ωθείται μακριά με τα δύο χέρια πάνω από το μέτωπο (πάσα με ώθηση) και πιάσιμο ξανά με τα δύο χέρια μπροστά από το μέτωπο. Σε αυτήν την περίπτωση, είναι επίσης απαραίτητη η σωστή θέση του σώματος (πίσω και κάτω από τη μπάλα) κατά το πιάσιμο της μπάλας
- ε) Ταυτόχρονο πέταγμα και πιάσιμο σε δύο μπάλες μεταξύ των συμπαικτών.
- στ) Γρήγορος συντονισμός χεριών-ματιών: Δύο παιδιά, όπου το καθένα έχει από μία μπάλα: Το παιδί Α πετάει τη μπάλα στο παιδί Β, το οποίο πετάει τη δική του μπάλα ψηλά, σπρώχνει την μπάλα που πετάχτηκε από τον Α πίσω στο Α και μετά πιάνει ξανά τη δική του μπάλα.

#### **Πρακτική συμβουλή: Πολύ λίγος χώρος;**

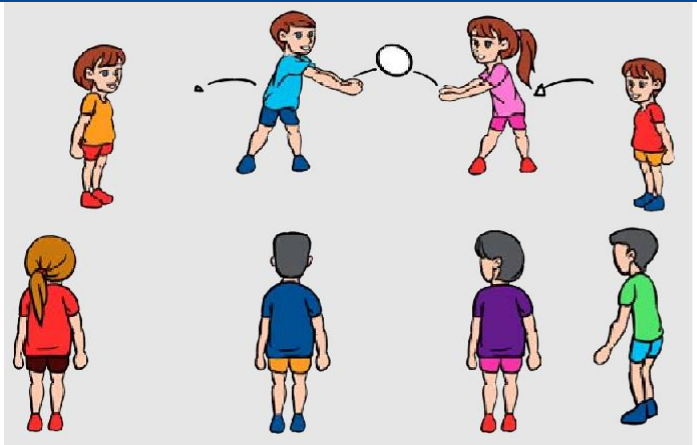
Πραγματοποιήστε τις ασκήσεις με ομάδες των τεσσάρων παιδιών: Ο Α πετάει τη μπάλα στον Β και μετά αλλάζει με τον Γ, ο οποίος βρίσκεται πίσω από τον Α σε θέση αναμονής. Ο Β πιάνει την μπάλα, την πετάει πίσω στον Γ και αλλάζει με τον Δ, ο οποίος βρίσκεται πίσω από τον Β σε θέση αναμονής.

# Τρίτο μάθημα

## **Παιχνίδι προθέρμανσης: Πέταγμα μπάλας σε κύκλο**

**Μαθησιακοί στόχοι:** Ανακοινώστε και καθορίστε συγκεκριμένους στόχους για να επικοινωνούν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους με σκοπό να μπορούν να τους ακολουθήσουν όλοι.

**Διαδικασία:** Σχηματίστε τρεις ή τέσσερις ομάδες έξι μαθητών, η καθεμία με μία μπάλα. Στο σήμα του εκπαιδευτικού ο μαθητής κάνει πέταγμα από κάτω με τα δύο χέρια στη δεξιά πλευρά του συμμαθητή του. Ο μαθητής που παίρνει τη μπάλα την ρίχνει με τον ίδιο τρόπο προς τα δεξιά. Όποια ομάδα ολοκληρώσει έναν γύρο πρώτη παίρνει έναν βαθμό.



## **Πρωταθλητής στη μπάλα - Σύνθετες μορφές παιχνιδιού / ασκήσεις II**

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος της μπάλας, εκτίμηση της τροχιάς και του λόγου σώματος-μπάλας, συντονισμός της κίνησης του σώματος με τη μπάλα, προσανατολισμός στο χώρο.

**Μορφή οργάνωσης:** Ασκήσεις σε ζευγάρια χρησιμοποιώντας μία ή δύο μπάλες (διάταξη σειράς με ή χωρίς φιλέ / λάστιχο μεταξύ των παιδιών).

**Διαδικασία:** Πέταγμα με πλευρική μετατόπιση: Τα παιδιά Α και Β κρατούν μια μπάλα ο καθένας και στέκονται παράλληλα σε απόσταση 2 μέτρων κοιτώντας τους συμπαικτές τους που βρίσκονται σε απόσταση περίπου 6 μέτρων τοποθετημένοι με μέτωπο ο ένας στον άλλο: Οι Α και Β πετούν ταυτόχρονα τις μπάλες τους ευθεία προς τα εμπρός και μετά κινούνται προς τα πλάγια

(πλευρικά βήματα) να πιάσουν την μπάλα που έρχεται.

## Ανταγωνιστικά / μορφή παιχνιδιού:

### Πρακτική συμβουλή: Ένεση κινήτρου;

«Πρωταθλητής στη μπάλα» Παραλλαγές ανταγωνισμού:

Εάν μια ομάδα καταφέρει να εκτελέσει μια συγκεκριμένη άσκηση δέκα φορές, κερδίζει έναν πόντο. (Ένα μικρό αντικείμενο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δηλώσει τον κάθε πόντο) Στο τέλος κερδίζει η ομάδα με τους περισσότερους κερδισμένους πόντους.

Εναλλακτική ➔ Αρκετές ομάδες σχηματίζουν υποομάδες, οι οποίες παίζουν μεταξύ τους. Πλεονέκτημα: οι πιο αδύναμοι παίκτες και ομάδες μπορούν να υποστηριχθούν από καλύτερους παίκτες και να συνεχίσουν να κερδίζουν.

Εναλλακτική ➔ Η τάξη παίζει μαζί και βάζει έναν κοινό στόχο, π.χ. πρέπει να πραγματοποιήσει όσο το δυνατόν περισσότερες επιτυχημένες προσπάθειες σε πέντε λεπτά. Με αυτόν τον τρόπο, αυξάνεται η απόδοση και γίνεται ορατό το αποτέλεσμα.

**Παραλλαγές** (μπορεί να γίνει συνδυασμός των παραπάνω στο δεύτερο μάθημα):

Α) Πέταγμα της μπάλας με αλλαγή πλευράς: Η διαδικασία είναι η ίδια όπως πριν, μόνο που οι παίκτες Α και Β γυρίζουν έτσι ώστε ο δεξιός τους ώμος να δείχνει τον συμπαίκτη τους. Οι Α και Β πετούν τις μπάλες τους όσο το δυνατόν πιο ψηλά ταυτόχρονα και περίπου 2 μέτρα μπροστά. Οι Α και Β αλλάζουν πλευρές και προσπαθούν να πιάσουν την μπάλα που πετάχτηκε από τον συμπαίκτη τους.

Β) Πέταγμα της μπάλας με παλαμάκια: Η διαδικασία είναι η ίδια όπως πριν, τώρα οι παίκτες Α και Β ακουμπούν στη μέση ο ένας τον άλλον, αφού έχουν πετάξει τις μπάλες και στη συνέχεια ο καθένας πιάνει τη δική του (μπορούν να την αφήσουν να αναπηδήσει μία φορά).

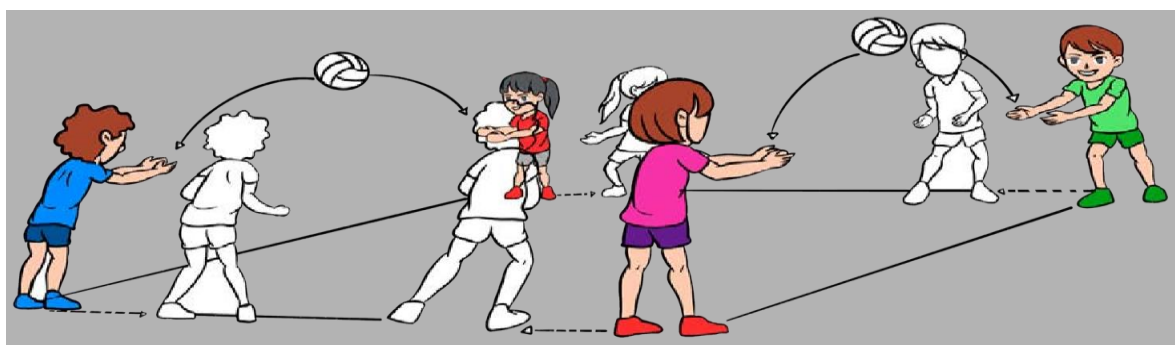
## Πέταγμα της μπάλας σε τετράγωνο

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος της μπάλας, εκτίμηση της τροχιάς και του λόγου σώματος-μπάλας, συγχρονισμός κίνησης σώματος και μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο

**Μορφή οργάνωσης:** Σχηματίστε ομάδες τεσσάρων παικτών. Κάθε ομάδα παίρνει δύο μπάλες. Μία μπάλα δίνεται σε κάθε ζευγάρι. Τοποθετούνται σε σχήμα τετραγώνου και ο κάθε παίκτης κοιτάει την ομάδα του.

**Διαδικασία:** Τα παιδιά πετούν την μπάλα (με τα δύο χέρια από κάτω) στον συμπαίκτη τους ο οποίος την πιάνει και την κρατάει πριν την πετάξει πάλι πίσω. Στη συνέχεια, αλλάζουν θέσεις με πλάγια βήματα κρατώντας την μπάλα που έχουν πιάσει από το πέταγμα του συμπαίκτη τους και την πετούν πάλι πίσω ενώ αλλάζουν ξανά τις θέσεις τους. Μετά από λίγο, τα παιδιά πρώτα πετούν και μετά πιάνουν την μπάλα που έρχεται σε αυτούς καθώς αλλάζουν θέσεις.

**Παραλλαγές:** Όλα τα είδη πετάγματος της μπάλας (βλ. Μάθημα δύο)

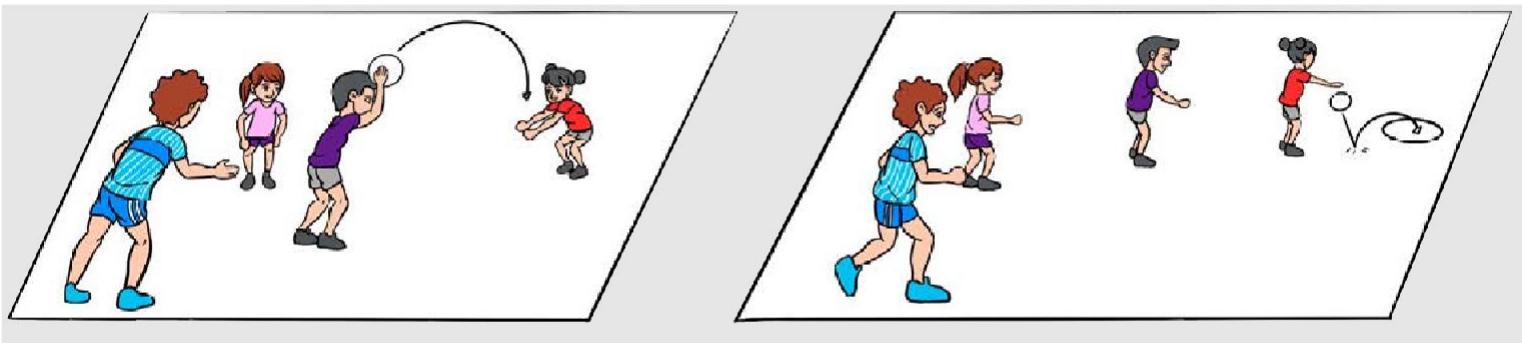


# Τέταρτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Η μπάλα στο άλλο γήπεδο

**Μαθησιακοί στόχοι:** Πώς να συμπεριλάβετε όλους τους μαθητές σας παίζοντας ένα παιχνίδι.

**Διαδικασία:** Δύο ομάδες παίζουν μεταξύ τους και προσπαθούν να κερδίσουν πόντους. Σχηματίστε δύο ομάδες με οκτώ ή δέκα παίκτες η κάθε μία και μια μπάλα. Τοποθετήστε ένα στεφάνι στο έδαφος για κάθε ομάδα. Τα παιδιά πασάρουν (με δύο χέρια όπως εκτελείται το πλάγιο άουτ στο ποδόσφαιρο) την μπάλα μεταξύ τους. Στόχος είναι να βάλουν τη μπάλα στο στεφάνι της αντίπαλης ομάδας. Αν η μπάλα πέσει στο έδαφος, ενώ τα παιδιά δίνουν πάσες μεταξύ τους, τότε η ομάδα χάνει την μπάλα και ξεκινάει η αντίπαλη. Απαγορεύεται το παιδί να τρέξει με τη μπάλα στα χέρια.



## Μπάλες στο αντίπαλο γήπεδο

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος της μπάλας, εκτίμηση της τροχιάς και του λόγου σώματος-μπάλας, συγχρονισμός κίνησης του σώματος και της μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο, έναρξη εκμάθησης της τεχνικής της πάσας με δάχτυλα

**Μορφή οργάνωσης:** Δύο ομάδες παίζουν μεταξύ τους και χωρίζονται με φιλέ ή σχοινί.

**Διαδικασία:** Στην αρχή του παιχνιδιού, τα παιδιά πετούν μπάλες πάνω από το φιλέ στο αντίπαλο γήπεδο. Η ομάδα που έχει λιγότερες μπάλες στο δικό της γήπεδο μετά το πέρας του χρόνου, κερδίζει.

**Παραλλαγή I:** Τα παιδιά πρέπει να πετάξουν τις μπάλες με έναν συγκεκριμένο τρόπο, π.χ. ωθώντας τις με τα δύο χέρια πάνω από το μέτωπο (έναρξη εκμάθησης της τεχνικής της πάσας με δάχτυλα, σαν «Supergirl / Superman» ως τελική εικόνα).

**Παραλλαγή II:** Τα παιδιά πετούν τις μπάλες στο άλλο γήπεδο και παίζουν χρησιμοποιώντας την τεχνική της πάσας με δάχτυλα.

**Παραλλαγή III:** Οι μπάλες που δεν είναι στον αέρα, αλλά έχουν πέσει στο έδαφος, μπορούν να μεταβιβαστούν στην άλλη πλευρά μόνο από την μπροστινή ζώνη (π.χ. ζώνη 3 μέτρων).

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος της μπάλας, εκτίμηση της τροχιάς και της αναλογίας του λόγου σώματος-μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο, έναρξη εκμάθησης της τεχνικής της πάσας με δάκτυλα

**Διαδικασία:** Σε οποιοδήποτε μέρος του γηπέδου, ένα παιδί από κάθε ομάδα κρατά ένα στεφάνι στο ύψος της μέσης του και με το σινιάλο του εκπαιδευτικού, πλησιάζει το στεφάνι σε απόσταση 2 μέτρων και εκτελεί πάσα δάκτυλα προς στο στεφάνι. Στη συνέχεια, το παιδί παίρνει ξανά τη μπάλα και επιστρέφει στη θέση για πάσα με δάκτυλα, πριν μεταβιβάσει τη μπάλα σε ένα άλλο παιδί της ομάδας και πηγαίνει στο τέλος της σειράς της ομάδας του. Ποια ομάδα θα πετύχει πρώτη τον στόχο;

**Παραλλαγή 1:** Σχηματίστε ομάδες από τέσσερις έως έξι παίκτες. Κάθε ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο με τους παίκτες σε απόσταση μεταξύ τους ίση με την έκταση ενός χεριού. Έχετε έναν παίκτη που είναι στο κέντρο με μία μπάλα. Κάθε παίκτης με τη σειρά του πασάρει τη μπάλα με δάκτυλα πίσω στον κεντρικό παίκτη. Η άσκηση συνεχίζεται μέχρι να περάσουν όλοι από το κέντρο. Ποια ομάδα θα τα καταφέρει πρώτη χωρίς λάθος;

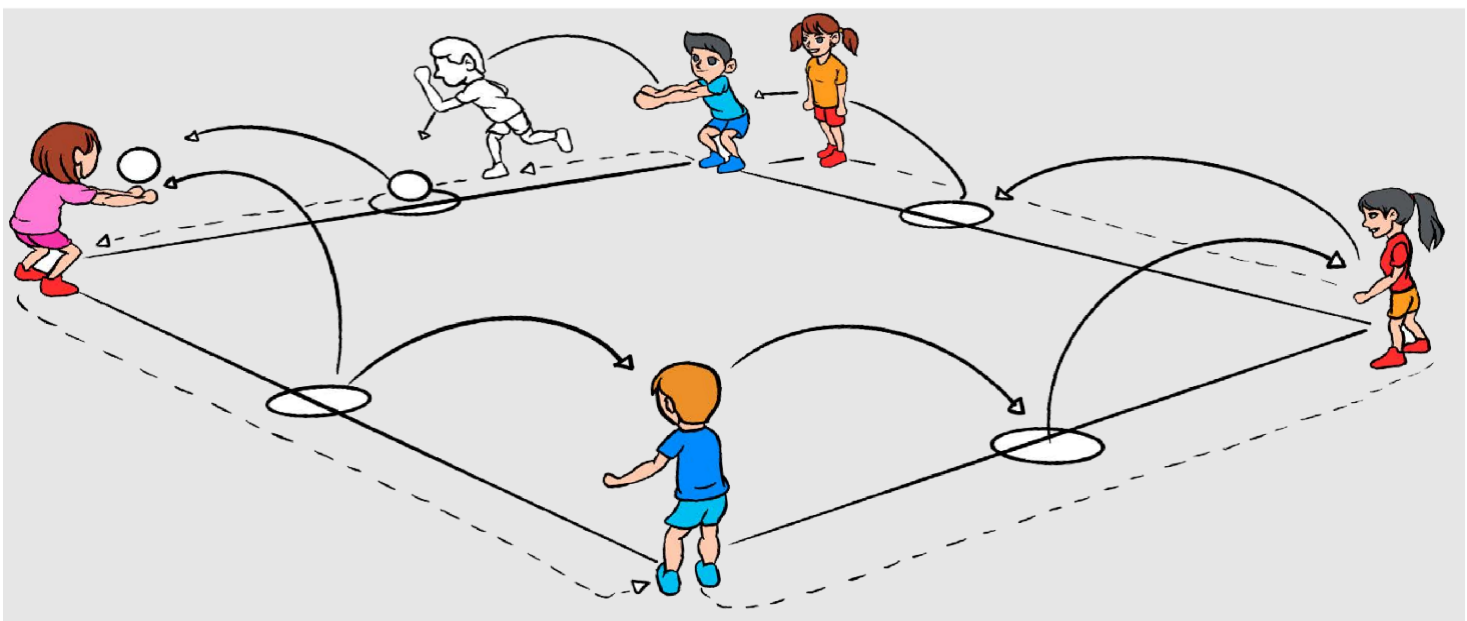
# Πέμπτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης : Πετάξετε και μετά τρέξτε

**Μαθησιακοί στόχοι:** Να γνωρίσετε τα άλλα άτομα της ομάδας σας επικοινωνώντας μεταξύ σας.

**Διαδικασία:** Σχηματίστε ομάδες των πέντε παιδιών και πάρτε μια μπάλα. Τα παιδιά σχηματίζουν ένα τετράγωνο. Τοποθετήστε ένα στεφάνι στο έδαφος σε κάθε πλευρά. Σε κάθε γωνία υπάρχει ένα παιδί, ενώ σε μια γωνία υπάρχουν δύο παιδιά και το παιχνίδι ξεκινά από αυτά. Το πρώτο παιδί πετά την μπάλα πάνω

από το κεφάλι του προσπαθώντας να την κάνει να αναπηδήσει μέσα στο στεφάνι. Αφού κάνει το πέταγμα, τρέχει στην αντίθετη γωνία από εκεί που πέταξε τη μπάλα. Το άλλο παιδί πιάνει τη μπάλα και την πετάει με τον ίδιο τρόπο ακολουθώντας την στην άλλη πλευρά. Οι ρίψεις της μπάλας συνεχίζονται με τον ίδιο τρόπο. Όποια ομάδα ολοκληρώσει έναν γύρο παίρνει έναν πόντο.



## Μπάλα πάνω από το σχοινί κάνοντας παιχνίδι 1+1 (1 εναντίον 1)

Η μπάλα μπορεί να παιχτεί πάνω από το σχοινί με διάφορες παραλλαγές. Αυξάνουμε συνεχώς το βαθμό δυσκολίας με αλλαγή των κανόνων του παιχνιδιού καθώς και προσθέτοντας νέα τεχνικά και τακτικά στοιχεία. Βήμα - βήμα υπάρχει μια προσέγγιση προς την κατεύθυνση του στόχου που είναι το παιχνίδι.

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος της μπάλας, εκτίμηση της τροχιάς και του λόγου σώματος/μπάλας, συντονισμός κίνησης του σώματος και της μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο, έναρξη εκμάθησης της τεχνικής της πάσας με δάκτυλα, τακτικές στο παιχνίδι 1+1 (πέταγμα της μπάλας ψηλά)

**Μορφή οργάνωσης:** Δύο παίκτες παίζουν μαζί και διαχωρίζονται από ένα φιλέ ή σχοινί. Κάθε παίκτης έχει ένα καθορισμένο γήπεδο.

**Διαδικασία:** Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ στο γήπεδο του αντιπάλου. Ο συμπαίκτης την πιάνει και την πετάει πίσω. Στόχος είναι η δημιουργία όσο το δυνατόν περισσότερων «επεισοδίων» / φάσεων.

**Παραλλαγές:** Η μπάλα πρέπει να πεταχτεί, να πιαστεί με διαφορετικούς τρόπους.

Το «παιχνίδι ένας εναντίον ενός» μπορεί επίσης να διεξαχθεί σε μικρό πρωτάθλημα, παρόμοιο με το «Πρωταθλητής στη μπάλας» (βλ. Πρακτικές συμβουλές στο μάθημα δύο).

# Έκτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Μεγαλύτερη διάρκεια της μπάλας στον αέρα

**Μαθησιακοί στόχοι:** Υποστήριξη των παιδιών που έχουν δυσκολία να λειτουργούν ομαδικά όταν παίζουν ανταγωνιστικά παιχνίδια.

**Διαδικασία:** Χωρίστε την τάξη σε ομάδες με οκτώ παίκτες σε κύκλο, όπου η κάθε ομάδα έχει μια μπάλα. Στο σινιάλο, οι συμπαίκτης παίζουν πάσα με δάκτυλα στέλνοντας τη μπάλα ο ένας στον άλλο και διατηρώντας την στον αέρα χωρίς αυτή να πέσει στο έδαφος. Η ομάδα που κρατάει τη μπάλα περισσότερη ώρα στον αέρα κερδίζει.

## Η μπάλα περνά πάνω από το σχοινί σε παιχνίδι 1:1 (1 εναντίον 1)

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος της μπάλας, εκτίμηση της τροχιάς και του λόγου σώματος/μπάλας, συντονισμός της κίνησης του σώματος και της μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο, έναρξη εκμάθησης της τεχνικής της πάσας με δάκτυλα, τακτική στο παιχνίδι 1:1 με τη μπάλα μέσα /έξω

**Μορφή οργάνωσης:** Δύο παίκτες παίζουν ο ένας εναντίον του άλλου σε γήπεδο που χωρίζεται με φιλέ ή σχοινί. Κάθε παίκτης έχει ένα ξεκάθαρα καθορισμένο γήπεδο.

**Διαδικασία:** Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ στο γήπεδο του αντιπάλου και να πέσει στο έδαφος, καθώς και η απόκρουσή της από τον αντίπαλο. Έτσι, η βασική ιδέα του παιχνιδιού είναι η ίδια όπως στην Πετοσφαίριση.

Δύο παίκτες παίζουν ο ένας εναντίον του

άλλου σε οριοθετημένο γήπεδο όπου προσπαθούν να περάσουν τη μπάλα πάνω από το σχοινί στο γήπεδο του αντιπάλου με στόχο αυτή να πέσει στο έδαφος.

**Σημαντικό:** Οι παίκτες πρέπει να προβλέψουν την πτήση της μπάλας και να μετακινηθούν στην περιοχή όπου πέφτει η μπάλα. Θα πρέπει να την αφήσουν «να βγει έξω» μόνο εάν η μπάλα βγει έξω από τις γραμμές. Ενθαρρύνετε το παιχνίδι με κίνηση. Θα πρέπει να υποστηριχθεί η προφορική υπόδειξη «έξω».



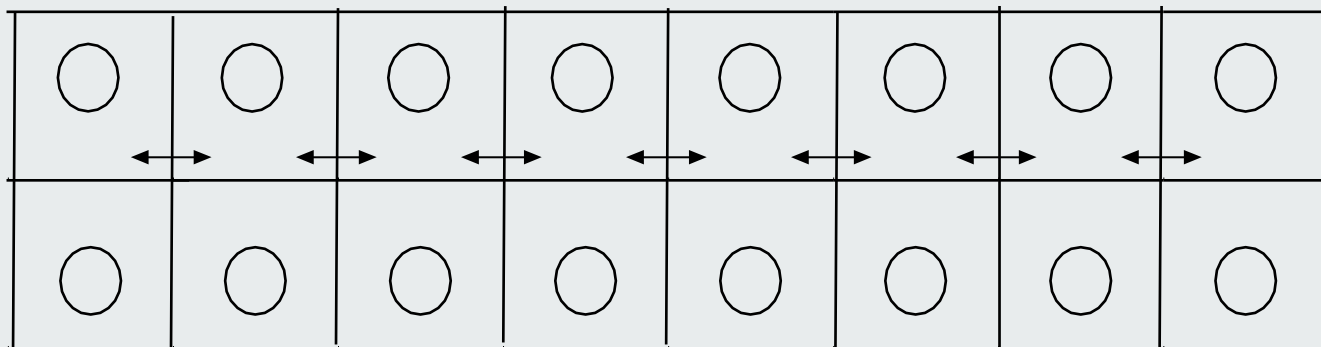
## Πρακτική συμβουλή: Νεκρή ζώνη.

Στο παιχνίδι 1:1 καθώς και στο παιχνίδι 2:2 μια λεγόμενη "νεκρή ζώνη" μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βοήθεια. Μαρκάρετε την περιοχή κοντά στο φιλέ ως «έξω», έτσι ώστε να μην στείλουν οι παίκτες τις μπάλες κοντά στο φιλέ. Αυτό έχει το πλεονέκτημα ότι όλοι οι παίκτες θα έρχονται σε επαφή με την μπάλα πάνω από το μέτωπο. Επιτρέπεται πάντα η μετακίνηση του παίκτη στη «νεκρή ζώνη» κοντά στο φιλέ για να παίξει με την μπάλα.

**Παραλλαγές:** Η μπάλα μπορεί να πεταχτεί, να πιαστεί και να επιτευχθεί πόντος με διαφορετικούς τρόπους.

## Πρακτική συμβουλή: Βασιλιάς στον έλεγχο της μπάλας.

**Ο Βασιλιάς του γηπέδου:** Οι ηττημένοι κινούνται προς τα δεξιά, ενώ οι νικητές προς τα αριστερά.



Υπάρχουν πολλά γήπεδα παιχνιδιού (βλ. Παραπάνω) στα οποία παίζονται παιχνίδια σε περιορισμένο χρόνο (π.χ. 2 λεπτά). Στο τέλος του χρόνου του παιχνιδιού, ο νικητής στο ένα γήπεδο μετακινείται (αυτός/ή-αριστερά) ενώ ο ηττημένος μετακινείται στο άλλο γήπεδο προς τα δεξιά. Σε περίπτωση ισοπαλίας, είναι αποφασιστική η τελευταία μπάλα ή ένα γρήγορο "πέτρα-ψαλίδι-χαρτί".

**Πλεονέκτημα:** Αυτόματη εσωτερική διάκριση, αφού μετά από λίγο καιρό πιο ομοιογενή επίπεδα απόδοσης μαθητών χρησιμοποιούν και μετακινούνται σε συγκεκριμένα γήπεδα.

**Παραλλαγή:** Παιχνίδι Βασιλιά με τρεις παίκτες/ ομάδες ανά γήπεδο

Δύο ομάδες παίζουν αγωνιστικά επεισόδια, ο νικητής παίρνει ένα «μεγάλο πόντο» και ο ηττημένος βγαίνει και πηγαίνει στη θέση αναμονής. Ή η ομάδα- που βρίσκεται περισσότερο στο γήπεδο βγαίνει και πηγαίνει στη θέση αναμονής.

Οι αλλαγές γηπέδων γίνονται μετά το τέλος του χρόνου παιχνιδιού όπως παραπάνω: Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους παραμένει στο γήπεδο, οι άλλες δύο ομάδες μετακινούνται δεξιά ή αριστερά ένα γήπεδο.

**Πλεονέκτημα:** Περισσότερες ομάδες μπορούν να ενσωματωθούν στον ίδιο αριθμό γηπέδου.

**Παραλλαγή:** Τα γήπεδα που παίζουν με στόχο να γίνουν ο Βασιλιάς του γηπέδου μπορούν να μεγαλώσουν σε διαστάσεις για τα πιο ικανά παιδιά.

### «Πάρτε πόντους ανά παιχνίδι»

Υπάρχουν πολλά γήπεδα παιχνιδιού και μία ή δύο θέσεις αναμονής. Ένα μικρό σετ σε επτά πόντους παίζεται στα γήπεδα (Παράδειγμα: Αποτέλεσμα Α εναντίον Β:- 7: 4). Ο νικητής Α παραμένει στο γήπεδο και ξεκινά το επόμενο παιχνίδι με 0 πόντους. Ο ηττημένος Β βγαίνει και στη θέση του μπαίνει ο Γ, ο οποίος βρίσκεται στη θέση αναμονής και κρατάει τους πόντους από τον Β. Στο επόμενο σετ ο παίκτης Α εναντίον του Γ ξεκινά με σκορ 0: 4.

**Πλεονέκτημα:** Κάθε ομάδα θα κερδίσει ένα παιχνίδι κάποια στιγμή. Οι ομάδες που μόλις κέρδισαν ξεκινούν με "χάντικαπ" (πίσω στο σκορ) και θα δοκιμαστούν

# Έβδομο μάθημα

## Παιχνίδι Προθέρμανσης: Μαθητής στη μέση (Κορόιδο)

**Μαθησιακοί στόχοι:** Πώς να γνωρίσετε τα άλλα μέλη της ομάδας σας μέσω της επικοινωνίας

**Διαδικασία:** Σχηματίζετε ομάδες των τεσσάρων παικτών. Κάθε ομάδα παίρνει μια μπάλα. Ο Α βρίσκεται στη μέση του τριγώνου, οι παίκτες Β, Γ και Δ πετούν τη μπάλα ο ένας στον άλλο. Ο στόχος είναι ο Α να πιάσει την μπάλα από τους άλλους. Όταν ο Α πιάσει τη μπάλα, αλλάζουν ρόλους και ο τελευταίος παίκτης που πέταξε τη μπάλα πηγαίνει στη μέση.

## Παιχνίδια Πετοσφαίρισης με πιάσιμο και πέταγμα πάνω από το σχοινί σε παιχνίδι 2:2

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος της μπάλας, εκτίμηση της τροχιάς και του λόγου σώματος/μπάλας, συντονισμός της κίνησης του σώματος και της μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο, προετοιμασία της τεχνικής πάσας με δάκτυλα, τακτικές στο παιχνίδι 2+2 (τρόποι βηματισμού)

**Μορφή οργάνωσης:** Τέσσερις παίκτες παίζουν δύο εναντίον δύο σε γήπεδο που χωρίζεται με φιλέ ή σχοινί. Κάθε ομάδα έχει ένα ξεκάθαρα καθορισμένο γήπεδο.

**Διαδικασία:** Η μπάλα για το παιχνίδι περνά πάνω από το σχοινί στο 2+2 αντιπροσωπεύοντας μια ανταγωνιστική μορφή του παιχνιδιού. Η συγκεκριμένη τεχνική εκτέλεση κατά το πέρασμα της μπάλας πρέπει να παίζει δευτερεύοντα ρόλο όπου και μπορεί να είναι

πολύ διαφορετική από παίκτη σε παίκτη. Ωστόσο, αυτή η μορφή παιχνιδιού επιτρέπει σε όλους τους μαθητές να ενεργούν μαζί με τακτική που είναι και κοντά στο πραγματικό παιχνίδι της Πετοσφαίρισης.

- Οι βασικοί κανόνες του παιχνιδιού έχουν ήδη προσαρμοστεί σε ορισμένα σημεία σύμφωνα με το παιχνίδι της πετοσφαίρισης.
- Οι μαθητές παίζουν με τη μπάλα εναλλάξ.
- Δεν επιτρέπεται το τρέξιμο κρατώντας τη μπάλα στα χέρια.
- Το μέγιστο όριων επαφών με τη μπάλα είναι τρεις φορές πριν περάσει στο άλλο γήπεδο.

## Οι παρακάτω κανόνες δημιουργούν πρόσθετες, υποχρεωτικές μαθησιακές καταστάσεις:

- Η μπάλα μπορεί να πιαστεί μόνο με τα δύο χέρια πάνω από το μέτωπο και από εκεί μπορεί να πεταχτεί και με τα δύο χέρια: Προ-στάδιο της τεχνικής πάσα με δάκτυλα.

## Σειρά φωτογραφιών σε τρία μέρη:

1. Το τρίγωνο που δημιουργείται από τους δείκτες και τους αντίχειρες πριν πιάσετε την μπάλα.
2. Κρατείστε τη μπάλα μπροστά από το μέτωπο.
3. "Supergirl / Superman" ως τελική θέση. (απελευθέρωση της μπάλας)

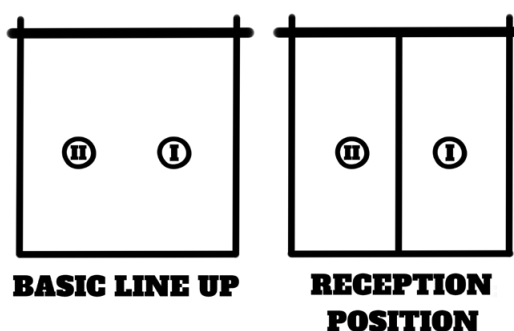


- Μετά το πιάσιμο, ο παίκτης δεν μπορεί να γυρίσει το σώμα! Η σωστή τοποθέτηση του σώματος πρέπει να γίνει πριν από την επαφή με τη μπάλα (οι μύτες και τα δάχτυλα των ποδιών δείχνουν προς την κατεύθυνση στην οποία πρόκειται να κατευθυνθεί η μπάλα).
- Η μπάλα δεν πρέπει να κρατηθεί για περισσότερο από ένα δευτερόλεπτο και πρέπει να παιχτεί γρήγορα.
- Πρέπει να γίνουν τρεις επαφές με τη μπάλα-στη μία πλευρά προτού αυτή περάσει πάνω από το φιλέ/σχονί στο αντίπαλο γήπεδο! Προετοιμασία μιας κατάλληλης επιθετικής κατάστασης.

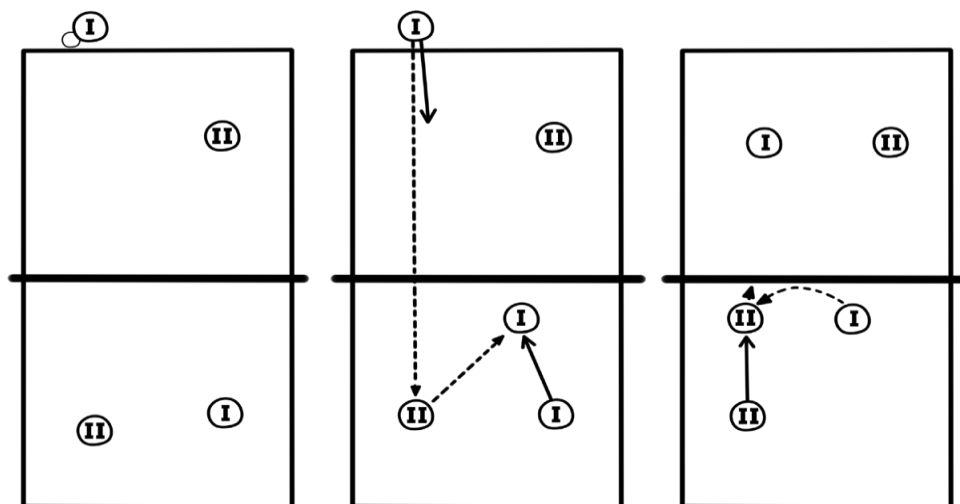
### Πρακτική συμβουλή: Η Πετοσφαίριση ως παιχνίδι κίνησης.

Κάθε φορά που μια ομάδα έχει παίξει την μπάλα με την τρίτη επαφή για το πέρασμα στην άλλη πλευρά, οι δύο παίκτες πρέπει να αφήσουν τις αρχικές θέσεις που είχαν και να αλλάζουν μεταξύ τους, έτσι ώστε ο παίκτης που είχε προηγουμένως τοποθετηθεί στα αριστερά να μετακινηθεί στο δεξί μισό του γηπέδου και το αντίστροφο. Με αυτόν τον τρόπο οι παίκτες κινούνται όλο και πιο γρήγορα και δεν μένουν στατικοί σε ένα χώρο.

Οι παρακάτω αρχικές θέσεις και περιοχές υποδοχής απεικονίζονται στα σχήματα.



Οι αρχικές θέσεις αρχικά και οι βασικές θέσεις των παικτών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού για τρεις επαφές της μπάλας, απεικονίζονται παρακάτω.



**Στόχος του παιχνιδιού:** Όσο το δυνατόν περισσότερες φάσεις μεταξύ τους. Ανταγωνισμός! Στο γήπεδο η μία ομάδα εναντίον της άλλης, έχουν ένα κοινό στόχο (βλ. Πρακτικές συμβουλές).

Ήδη στο παιχνίδι 2+2 οι παίκτες μπορούν να καταλάβουν από μόνοι τους ότι είναι λογικό να παίζουν με τρεις επαφές, επειδή:

1. **Παίζοντας με μία επαφή:** Η μπάλα παίζεται συχνά από μεγάλη απόσταση για να περάσει στην άλλη πλευρά! δύσκολο

2. **Παίζοντας με δύο επαφές:** Εάν η δεύτερη επαφή παιχτεί κοντά στο φιλέ, η μπάλα συνήθως έρχεται από πίσω στον παίκτη σε μία δυσμενή γωνία! δύσκολο

3. **Παίζοντας με τρεις επαφές:** Η πρώτη επαφή παίζεται από το Α προς το κέντρο του φιλέ (στον κύκλο εμπιστοσύνης), η δεύτερη από το Β παράλληλα με το φιλέ, έτσι ώστε ο Α να μπορεί να παίξει τη μπάλα κοντά στο φιλέ βλέποντας τον αντίπαλο στην άλλη πλευρά του γηπέδου! εύκολο.

Είναι σημαντικό η μαθησιακή διαδικασία να συνοδεύεται από μια φάση προβληματισμού που διασφαλίζει τη μαθησιακή επιτυχία.

Η στοχευμένη επικοινωνία μεταξύ των παικτών διευκολύνει την συνεργασία και πρέπει πάντα να ζητείται από τον εκπαιδευτικό. Ο παίκτης Α φωνάζει «εγώ» πριν από την πρώτη επαφή με την μπάλα, ο παίκτης Β τρέχει στον κέντρο του φιλέ και φωνάζει «εδώ».

Αφού η μπάλα περάσει πάνω από το φιλέ με την τρίτη επαφή, και οι δύο παίκτες φωνάζουν «άμυνα» εν αναμονή της επίθεσης του αντιπάλου και παίρνουν χαμηλή θέση άμυνας. Η επικοινωνία των παικτών κατά την

διάρκεια του παιχνιδιού, ακόμη και σε πολύ εύκολες φάσεις, βοηθάει στη διατήρηση μιας ξεκάθαρης δομής και στο να επιτευχθούν όσες περισσότερες φάσεις είναι δυνατόν.

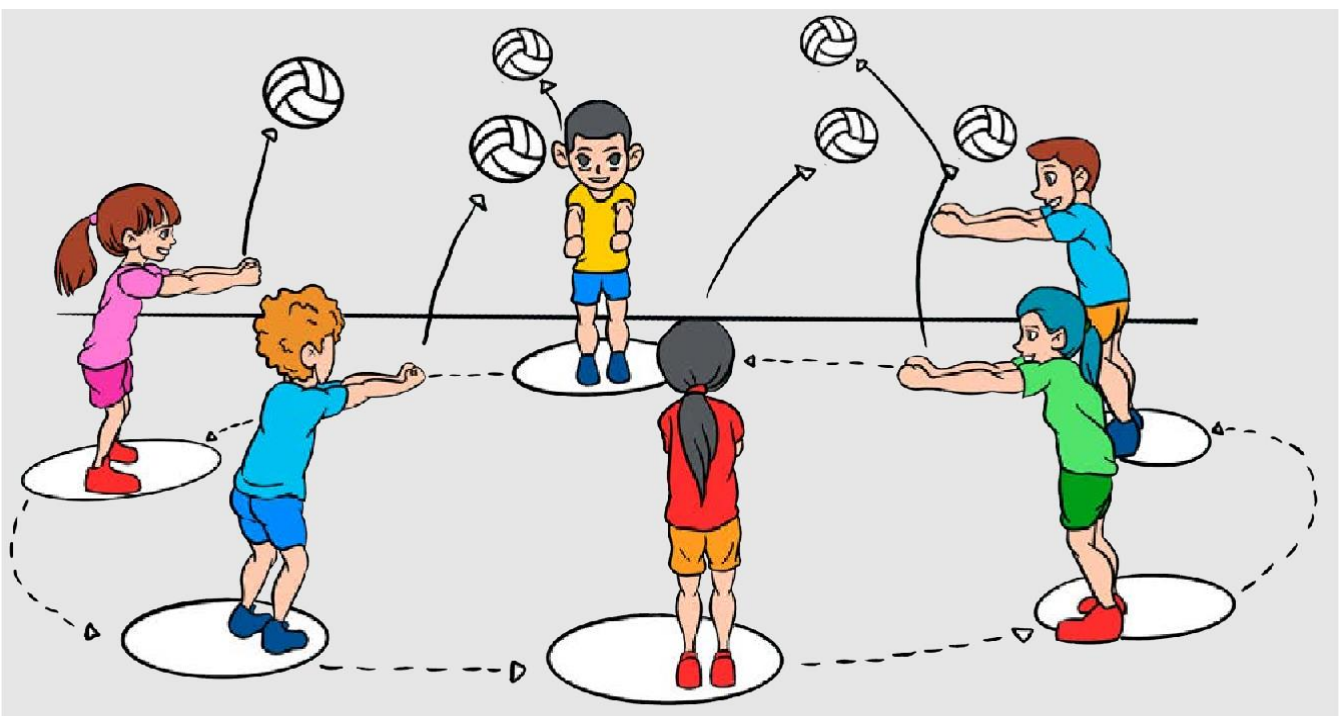
**Αλληλουχία επικοινωνίας:** «Εγώ», «Εδώ», «Άμυνα».

# Όγδοο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Ταυτόχρονα πετάγματα

**Μαθησιακοί στόχοι:** Τα μέλη της ομάδας να μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους προκειμένου να κατευθύνουν τη μπάλα και να συνεννοούνται μεταξύ τους γι' αυτές τις κινήσεις έτσι ώστε όλοι να μπορούν να τις ακολουθήσουν.

**Διαδικασία:** Σχηματίστε ομάδες των έξι παικτών. Κάθε παιδί έχει μια μπάλα και ένα στεφάνι το οποίο τοποθετεί στο έδαφος. Σχηματίστε υποομάδες τριών ή τεσσάρων παιδιών. Στο σινιάλο του εκπαιδευτικού, κάθε παιδί πετά τη μπάλα δίπλα (δεξιά) στον/στην φίλο/η του. Το παιδί πιάνει τη μπάλα. Με το σινιάλο του εκπαιδευτικού, το παιδί πετά την μπάλα στο επόμενο παιδί και ακολούθως το ίδιο. Όποια ομάδα ολοκληρώσει έναν γύρο παίρνει ένα πόντο.



**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος της μπάλας, εκτίμηση της τροχιάς και της αναλογίας του σώματος και της μπάλας, συντονισμός της κίνησης του σώματος και της μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο, προετοιμασία της τεχνικής πάσας με δάκτυλα, τακτικές στο παιχνίδι 2:2 (άμυνα και επίθεση).

**Μορφή οργάνωσης:** Τέσσερις παίκτες παίζουν δύο εναντίον δύο σε γήπεδο που χωρίζεται με φιλέ ή σχοινί. Κάθε ομάδα έχει ένα ξεκάθαρα καθορισμένο γήπεδο.

Μετά τις μορφές οργάνωσης, στο παιχνίδι 2+2 σε 2:2 εφαρμόζονται οι βασικές τεχνικές και οι παίκτες τοποθετούνται σε θέσεις στο γήπεδο για παιχνίδι εναντίον της άλλης ομάδας.

Δίπλα στο "Εγώ", "Εδώ", "Άμυνα" η ορολογία "Ψηλά", "Ψηλά", "Χαμηλό πέρασμα" μπορεί τώρα να εισαχθεί. Η πρώτη μπάλα πρέπει να βγει ψηλά για να δώσει στον παίκτη περισσότερο χρόνο για να τρέξει στο κέντρο του φιλέ. Η δεύτερη επαφή της μπάλας παίζεται επίσης ψηλά για να δώσει χρόνο και «ηρεμία» στον συμπαίκτη του για επίθεση. Η τρίτη επαφή της μπάλας παίζεται κάθετα πάνω από το φιλέ για να πιέσει τον αντίπαλο.

**Σημείωση:** «Ψηλή, ψηλή και κάθετο πέρασμα στο άλλο γήπεδο».

Από τακτική άποψη, οι παίκτες προσπαθούν τώρα να μάθουν ποιες τροχιές της μπάλας μπορούν να χρησιμοποιήσουν με μεγαλύτερη επιτυχία για να κερδίσουν πόντους. Στο επόμενο βήμα, η αμυνόμενη ομάδα προσπαθεί να αναγνωρίσει την επιθετική συμπεριφορά του αντιπάλου και να αναπτύξει μια αντίστοιχη αμυντική τακτική.

**Παράδειγμα:** Η ομάδα Α συχνά προσπαθεί να πάρει πόντο με ένα διαγώνιο κάθετο πέρασμα κοντά στο φιλέ. Η ομάδα Β το αναγνωρίζει από τον προσανατολισμό του επιθετικού και κινείται ανάλογα.

#### **Πρακτική συμβουλή: Ρυθμίσεις.**

Ως πρώτη και βασική τακτική συμφωνία μεταξύ των δύο παικτών είναι η διαίρεση του γηπέδου στη μέση και αυτό μπορεί ήδη να γίνει από αυτήν την ηλικία. Εδώ ο παίκτης που αμύνεται διαγώνια στον επιτιθέμενο θα πρέπει να βγάλει όλες τις μπάλες που κατευθύνονται στο κέντρο του γηπέδου, καθώς βρίσκεται σε πιο ευνοϊκή θέση σε σχέση με τη μπάλα. Αυτή η τακτική πρέπει να επεξεργαστεί και να γίνει κατανοητή στους παίκτες. Αυτή η τακτική μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και για την υποδοχή της πρώτης μπάλας. Θα πρέπει να καθορίζονται οι θέσεις πριν από κάθε υποδοχή.

Η "νεκρή ζώνη" συνιστάται να καθορισθεί για το παιχνίδι 2:2 προκειμένου να αποφευχθούν οι μπάλες που πέφτουν κοντά στο φιλέ.

# Μαθήματα

Ηλικίες 10-12



# Πρώτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Το παιχνίδι της σήραγγας

**Μαθησιακοί στόχοι:** Αντίληψη του χώρου (μέγεθος, διαστάσεις και ύψος), περιφερειακή όραση, συνεργασία στην ομάδα

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Από τη θέση ετοιμότητας και με τα χέρια να βρίσκονται προτεταμένα, σηκώνεστε και επιστρέφετε στη θέση ετοιμότητας. Παίξετε το παιχνίδι της σήραγγας με την μπάλα να κυλά κάτω από τους παίκτες που βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας και αλλάζουν με τον επόμενο παίκτη.

## Επαναλάβετε τη θέση «Lucky-Luke» / Θέση ετοιμότητας (δείτε το μάθημα 2 ετών 8-9).

**Σκοπός:** Κίνηση ποδιών, εγρήγορση, συνεργασία με το συμπαίκτη

Μορφή οργάνωσης: Εξηγήστε και δείξτε την θέση ετοιμότητας για την υποδοχή της μπάλας. Σημειώστε ότι τα πόδια είναι σε διάσταση και αυτό δίνει σταθερότητα. Η διατήρηση του βάρους μπροστά επιτρέπει τη γρήγορη κίνηση προς οποιαδήποτε κατεύθυνση για τοποθέτηση κάτω από τη μπάλα. Ζητήστε από τους παίκτες να βρουν έναν ελεύθερο χώρο όπου όλοι μπορούν να δουν τον εκπαιδευτικό.

**Τεχνική της θέσης ετοιμότητας:** Τα παιδιά στέκονται με τα πόδια τους ελαφρά πιο ανοικτά από το άνοιγμα των ώμων. Με το ένα πόδι λίγο μπροστά από το άλλο, λυγίστε τα γόνατά σας ελαφρά και φέρτε το βάρος σας προς τα εμπρός στα δάχτυλα των ποδιών σας. Κρατήστε το επίπεδο των χεριών στο ύψος του στήθους σε χαλαρή θέση με τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός.

**Κίνηση στο χώρο:** Σταθείτε σε θέση ετοιμότητας και παρακολουθήστε το σινιάλο του εκπαιδευτικού για να κινηθείτε. Όποια και αν είναι η κατεύθυνση είτε αριστερά είτε δεξιά είτε προς τα εμπρός είτε προς τα πίσω, πραγματοποιείται για ένα λεπτό. Κάθε φορά που ακούγεται ένα μικρό σφύριγμα γίνονται επί τόπου γρήγορα βήματα.

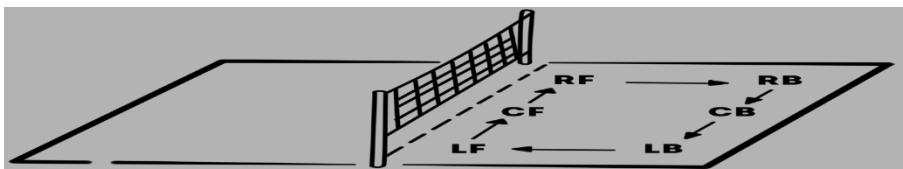
**Οριοθετώντας το γήπεδο:** Φτιάξτε ζευγάρια. Ένας παίκτης στέκεται στην τελική γραμμή απέναντι από τον συμπαίκτη του, που βρίσκεται μέσα στο γήπεδο σε απόσταση ενός μέτρου. Και οι δύο βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας οδηγώντας τον συμπαίκτη τους σύμφωνα με τους δείκτες του ρολογιού γύρω από τα όρια του γηπέδου της Πετοσφαίρισης.

- Όταν ακούτε ένα σφύριγμα γίνονται γρήγορα επιτόπου βήματα
- Όταν ακούτε δύο σφυρίγματα, βρείτε νέο συμπαίκτη και γυρίστε αντίθετα από τους δείκτες του ρολογιού.

## Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

**Επαφή στο γόνατο:** Σχηματίστε ζευγάρια παίρνοντας θέση ετοιμότητας. Όταν ο εκπαιδευτικός λέει «πάμε», ο κάθε παίκτης προσπαθεί να αγγίξει το γόνατο του συμπαίκτη του όσες περισσότερες φορές μπορεί. Είναι απλό, αλλά θα δείτε γρήγορα ότι οι παίκτες που έχουν ψηλή θέση ετοιμότητας είναι εξαιρετικά ευάλωτοι στο να τους αγγίζουν τα γόνατά τους. Ζητήστε να αλλάζουν κάθε 30 δευτερόλεπτα, ώστε να έχουν ένα νέο ζευγάρι.

**Πρακτική:** Σχηματίστε ομάδες έξι παικτών και κάθε ομάδα να έχει μια μπάλα. Ζητήστε από τους παίκτες να τοποθετηθούν στις γωνίες ενός τετραγώνου τριών μέτρων. Οι παίκτες θα πρέπει να ανταλλάξουν πάσες από την μια γωνία του γηπέδου στην άλλη με φορά αντίθετη από τους δείκτες του ρολογιού. Πόσες μεταβιβάσεις μπορείτε να κάνετε χωρίς να χάσετε τη μπάλα; Περιμένετε τη μπάλα στην θέση «Lucky-Luke» / θέση ετοιμότητας.



# Δεύτερο μάθημα

Παιχνίδι προθέρμανσης: Κυνηγήστε και αλλάξτε

**Μαθησιακοί στόχοι:** Αντίληψη του χώρου (μέγεθος, διαστάσεις και ύψος), ευκινησία, επικοινωνία

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Σε ζευγάρια, ζητήστε από τον Α να κυνηγήσει και να προσπαθήσει να αγγίξει τον Β. Σφυρίζετε ως σινιάλο για αλλαγή, έτσι ώστε ο Β να κυνηγά τον Α. Σφυρίζετε σε σύντομα ακανόνιστα διαστήματα για να ενθαρρύνετε γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης. Εάν συμπαίκτης αγγιχθεί πριν από το σφύριγμα, αλλάξτε αμέσως ρόλους στους παίκτες.

**Συμβουλές ασφάλειας:** Οι μαθητές πρέπει να έχουν αποστάσεις μεταξύ τους έτσι ώστε να μην χτυπούν .

## Πάσα με δάκτυλα

**Σκοπός:** Τεχνική της πάσας, τοποθέτηση του σώματος

**Μορφές οργάνωσης:** Η πάσα πάνω από το κεφάλι, είναι γνωστή ως «πάσα με δάκτυλα» ή «μετωπική πάσα», και χρησιμοποιείται για να γίνει μεταβίβαση της μπάλας κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού. Για να διδάξετε την πάσα με δάκτυλα, οι παίκτες, πρέπει να πάρουν μια μπάλα και να διασκορπιστούν στο γήπεδο.

**Θέση σώματος και χεριών:** Σταθείτε σε θέση ετοιμότητας. Ανοίξτε τα δάκτυλα και των δύο χεριών με τις παλάμες να ανοίγουν στο σχήμα της μπάλας, και με τους αντίχειρες και τους δείκτες να σχηματίζουν ένα τρίγωνο πάνω από το μέτωπό σας. Κοιτάξτε μέσα από το «μικρό παράθυρο» των χεριών σας τη μπάλα.

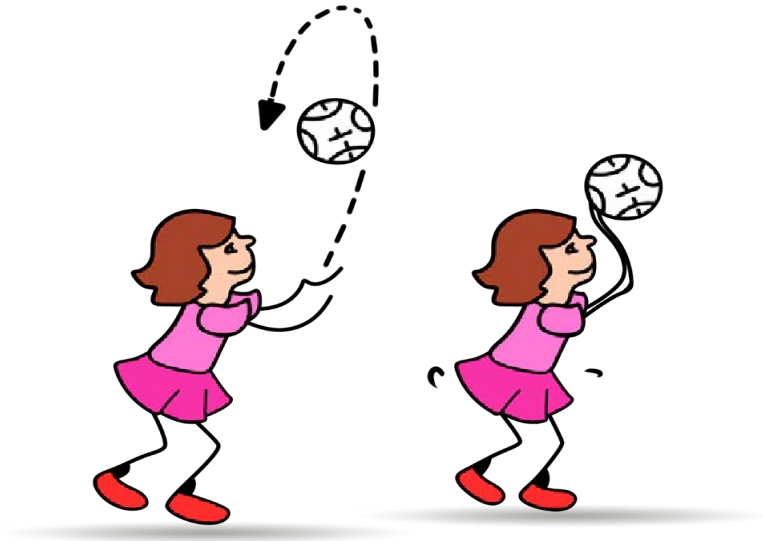
**Κίνηση:** Τοποθετείστε το σώμα σας ακριβώς κάτω από τη μπάλα καθώς έρχεται προς εσάς με γόνατα, και αγκώνες λυγισμένους και τα χέρια μπροστά και πάνω από το μέτωπό σας. Παρακολουθείτε τη μπάλα συνέχεια και μοιράστε το βάρος σας ομοιόμορφα και στα δύο πόδια.

**Κατά τη διάρκεια της επαφής:** Η επαφή με την μπάλα γίνεται με όλο το μήκος των δακτύλων και των αντίχειρών σας, με χαλαρά τα δάκτυλά έτσι ώστε να απορροφήσετε την πρόσκρουση της μπάλας και έχοντας λυγισμένα τα χέρια και τα πόδια. Μετά την επαφή, εκτείνετε τα χέρια και τα πόδια σας προς τα πάνω ακολουθώντας με τους καρπούς σας προς τα έξω την πορεία της μπάλας.





- Τοποθετήστε την μπάλα στο πάτωμα. Ανοίξτε τα δάχτυλά σας με τις παλάμες να είναι κυρτές (κούπα) στο σχήμα της μπάλας και αφού τα τοποθετήσετε πάνω στην μπάλα την σηκώνετε πάνω από το κεφάλι. Επαναλάβετε πολλές φορές ελέγχοντας τη θέση των χεριών πάνω στην μπάλα την κάθε φορά.
- Πετάξτε την μπάλα στον αέρα και πιάστε την ακριβώς μπροστά και πάνω από το μέτωπό σας. Σταματήστε, ελέγξτε τη θέση των χεριών σας και στη συνέχεια επαναλάβετε τη ρίψη και το πιάσιμο αρκετές φορές. Μειώστε σταδιακά το χρονικό όριο που σταματάτε και κρατάτε την μπάλα, έτσι ώστε να συνεχίζετε η ρίψη - ώθηση της μπάλας χωρίς κράτημα.
- Πετάξτε την μπάλα προς τα πάνω για να πέσει στο πάτωμα και πριν πέσει πιάστε την σε θέση ετοιμότητας. Επαναλάβετε χρησιμοποιώντας πάσα με δάκτυλα.
- Πετάξτε την μπάλα έτσι ώστε να πρέπει να κινηθείτε γρήγορα για να πάρετε θέση κάτω από την μπάλα για να κάνετε πάσα με δάκτυλα. Επαναλάβετε το πέταγμα σε διαφορετική κατεύθυνση κάθε φορά.



**Παραλλαγές για πάσα με δάκτυλα:**

- Πετάξτε τη μπάλα, κάντε μια πάσα με δάκτυλα και πιάστε την ξανά.
- Πετάξτε τη μπάλα κάντε πάσα με δάκτυλα δύο φορές και πιάστε την ξανά.
- Μπορείτε να κάνετε πάσα με δάκτυλα τρεις φορές πριν πιάσετε τη μπάλα;
- Πόσες φορές μπορείτε να το κάνετε στη σειρά;
- Κάντε πάσα με δάκτυλα, αφήστε τη μπάλα να αναπηδήσει και κάντε πάλι πάσα με δάκτυλα και στη συνέχεια πιάστε την. Επαναλάβετε αυτό το μοτίβο πάσα-αναπήδηση-πάσα.



**Πάσες με δάκτυλα στον τοίχο:** Πετάξετε την μπάλα στον τοίχο, αφήστε την να αναπηδήσει και να επιστρέψει σε εσάς. Στη συνέχεια ξαναστείλετε την στον τοίχο κάνοντας πάσες με δάκτυλα. Κάνετε συνέχεια πάσες με δάκτυλα έχοντας ως συμπαίκτη σας τον τοίχο, τοποθετώντας τη μπάλα πάνω από το κεφάλι σας κάθε φορά.



#### Συμβουλή για ανταγωνισμό:

Όπως περιγράφεται στα μαθήματα για παιδιά ηλικίας 8-9 ετών, όλες οι ασκήσεις μπορούν επίσης να εκτελεστούν ως μορφές παιχνιδιού, δηλαδή ανταγωνιστικά. (Ποιος θα το κάνει πρώτα ... πόσες επαναλήψεις χωρίς λάθη κ.λπ.).

# Τρίτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Ασφαλής πιάνοντας την μπάλα

**Μαθησιακοί στόχοι:** Αντίληψη του χώρου (μέγεθος, διαστάσεις και ύψος), επικοινωνία, ευαισθητοποίηση (δύναμη, χρόνος, ροή)

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Όλοι οι παίκτες στέκονται μέσα σε ένα γήπεδο της Πετοσφαίρισης. Δύο παίκτες κρατούν μπάλες. Σε έναν παίκτη έχει ανατεθεί να είναι ο κυνηγός. Αυτό το παιχνίδι παίζεται όπως οποιοδήποτε παιχνίδι κυνηγητού και μόνο ο παίκτης που κρατάει μια μπάλα είναι ασφαλής.

Οι παίκτες προσπαθούν να αποφύγουν το να πιαστούν πετώντας τη μπάλα σε άλλους παίκτες όταν αυτός που κυνηγάει πάει να τους πιάσει, έτσι ώστε να είναι ασφαλείς.

### Υπόδειξη:

Οι παίκτες πρέπει να μάθουν να προβλέπουν πού πηγαίνει το άτομο που κυνηγάει. Επικοινωνήστε και συντονιστείτε ο ένας με τον άλλο για να πετάξετε την μπάλα και να αποφύγετε το πιάσιμο.

### Παραλλαγή:

Αυτή η παραλλαγή είναι η ίδια με το «ασφαλής με την μπάλα» εκτός από το ότι οι παίκτες ρολάρουν την μπάλα μεταξύ τους. Οι παίκτες που κρατούν μια μπάλα με δύο χέρια δεν μπορούν να πιαστούν.

## Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

### Σκοπός: Μεταβίβαση ακρίβειας, τοποθέτηση σώματος, συνασκήσεις

Μορφές οργάνωσης: Σχηματίστε ένα τετράγωνο με ταινία στον τοίχο περίπου 3 μέτρα πάνω από το έδαφος και σε απόσταση περίπου 4 μέτρα από τον τοίχο. Ζητήστε από τους παίκτες να βρουν ένα ζευγάρι και να πάρουν μια μπάλα απέχοντας μεταξύ τους περίπου τέσσερα ή πέντε βήματα.

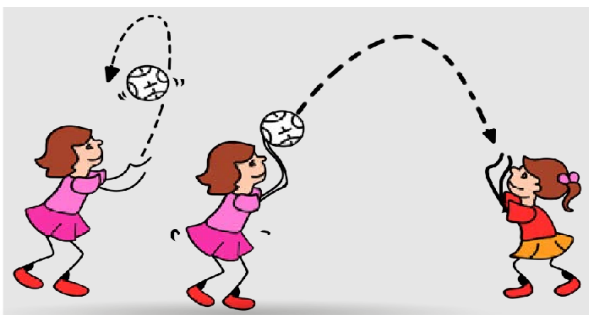
Υπενθυμίστε στους παίκτες να εκτελέσουν μετωπική πάσα (μεταβίβαση) και να πιάσουν τη μπάλα σε θέση ετοιμότητας

**Πάσα σε συμπαίκτη:** Ο παίκτης που κρατάει τη μπάλα την πετάει στον εαυτό του και μετά δίνει πάσα στον συμπαίκτη του. Ο δεύτερος στέκεται σε θέση ετοιμότητας, για να πιάσει τη μπάλα με τα χέρια σε σωστή θέση, μπροστά και πάνω από το μέτωπό του. Επαναλάβετε τη άσκηση με κινήσεις μπροστά και πίσω.

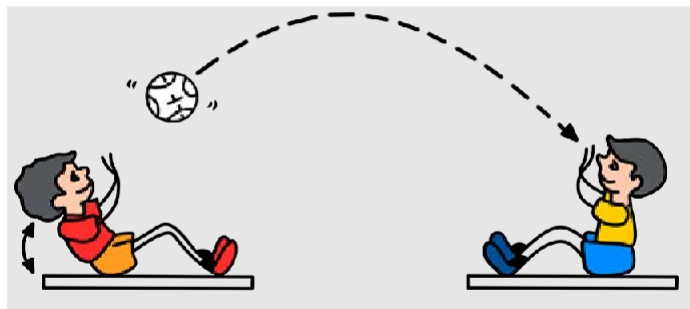
Σταδιακά σταματήστε το πιάσιμο της μπάλας και εκτελέστε συνεχείς πάσες με δάκτυλα.

**Πάσα στον στόχο:** Στείλτε τη μπάλα στον στόχο δέκα φορές από τη γραμμή απόστασης. Ο δεύτερος παίκτης πιάνει την μπάλα μπαίνοντας κάτω από αυτήν. Αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε.

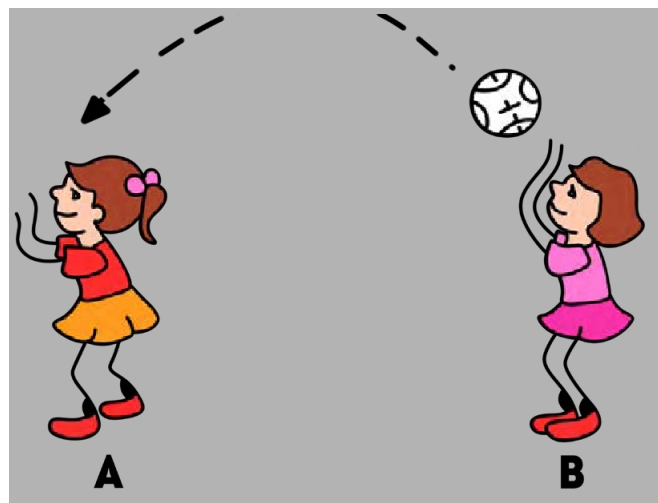
Πόσες φορές μπορείτε να πετύχετε τον στόχο σε ένα λεπτό;



**Καθιστό Βόλει:** Ζητήστε από τους παίκτες να απέχουν περίπου 4 μέτρα μεταξύ τους. Από την εδραία θέση, ο παίκτης Α πετάει τη μπάλα προς τα πάνω και την πασάρει στον παίκτη Β, μετά ξαπλώνει πίσω και κάνει δίπλωση του κορμού. Ο παίκτης Β, πιάνει τη μπάλα και την επιστρέφει στον Α με τον ίδιο τρόπο και κάνει με την σειρά του μια δίπλωση του κορμού. Συνεχίστε αυτό το μοτίβο.



**Πάσα αντίδρασης:** Ο παίκτης Α στέκεται με την πλάτη στον παίκτη Β, ο οποίος κρατά τη μπάλα. Ο παίκτης Β πετά την μπάλα στον Α και ταυτόχρονα φωνάζει «πάμε», ο Α πρέπει γρήγορα να γυρίσει, να πάρει θέση κάτω από τη μπάλα και να την δώσει με πάσα με δάχτυλα πίσω στον Β. Αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε δέκα φορές για τον καθένα.



**Παιχνίδι:** Οι παίκτες σε ζευγάρια, εκτελούν μεταξύ τους πάσες με δάχτυλα με στόχο να κρατηθεί η μπάλα στον αέρα όσο το δυνατόν περισσότερο. Ξεκινήστε ξανά τις πάσες όταν η μπάλα πέσει στο έδαφος. Φωνάξτε «δική μου» στην επαφή με τη μπάλα για την αποφυγή της σύγχυσης μεταξύ των παικτών.

**Προκαλέστε ανταγωνισμό μεταξύ των μαθητών για να δείτε ποιο ζευγάρι μπορεί να ανταλλάξει πάσες με δάχτυλα περισσότερες φορές.**

# Τέταρτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Παγωμένες επαφές (Αγαλματάκια)

**Μαθησιακοί στόχοι:** Αντίληψη του χώρου (μέγεθος, διαστάσεις και ύψος), επικοινωνία, σχέσεις συνεργασίας (ομαδικότητα).

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Επιλέξτε ένα από τα παιδιά για κυνηγό. Ο κυνηγός θα πρέπει να ακουμπά τους άλλους, οι οποίοι αν πιαστούν από τον κυνηγό, θα πρέπει να παραμείνουν ακίνητοι σαν παγωμένοι. Εάν ένα παιδί έχει παγώσει, τότε πρέπει να σταθεί ακίνητος με τα χέρια τεντωμένα σε έκταση έως ότου κάποιος περάσει κάτω από το ένα χέρι. Η κίνηση αυτή τον επαναφέρει πίσω στο παιχνίδι.

## Υπόδειξη:

Εάν είναι απαραίτητο, έχετε περισσότερους από ένα κυνηγό.

## Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

**Σκοπός:** Τοποθέτηση σώματος για πάσα ακριβείας, ασκήσεις με συμπαίκτη.

### Μορφές οργάνωσης:

Βάλτε τους παίκτες να βρουν έναν συμπαίκτη, να πάρουν μια μπάλα και να απέχουν μεταξύ τους περίπου τέσσερα με πέντε βήματα. Υπενθυμίστε στους παίκτες να εκτελούν μετωπική πάσα (δάκτυλα) και η επαφή με την μπάλα να γίνεται ενώ βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας.

**Πάσα με δάκτυλα και επαφή γραμμής:** Ο παίκτης Α στέκεται με την πλάτη του στην πλάγια γραμμή του γηπέδου και βλέπει τον παίκτη Β, 4 μέτρα μακριά του. Ο παίκτης Α πασάρει τη μπάλα στον Β, γυρίζει, τρέχει και αγγίζει τη γραμμή, και επιστρέφει για να πιάσει και να δώσει πάλι τη μπάλα. Συνεχίστε για 1,5 λεπτά και μετά αλλάξτε ρόλους. Χρησιμοποιήστε τρέξιμο και αποφύγετε το περπάτημα. Καθώς βελτιώνεστε τρέξτε πιο μακριά από τη πλάγια γραμμή.

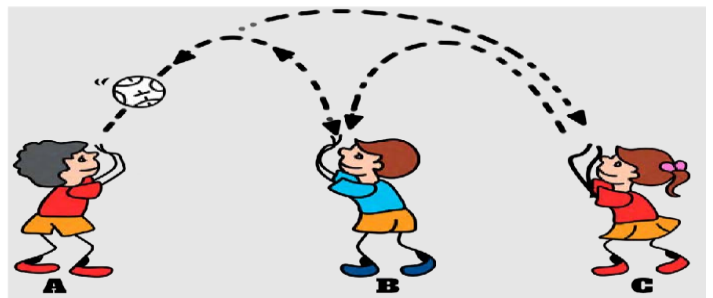
**Πάσα με δάκτυλα και επαφή γραμμής:** Τα ζευγάρια απέχουν περίπου 2 μέτρα από τις πλάγιες γραμμές και βρίσκονται ο ένας απέναντι στον άλλο. Κάνοντας πάσα με δάκτυλα κινούνται πίσω και ακουμπούν την γραμμή μετά από κάθε πάσα.

**Τριάδες κάνουν μετωπική πάσα:** Σχηματίστε τριάδες σε μια γραμμή με απόσταση 1 μέτρου ο ένας από τον άλλο. Ο παίκτης Α κάνει πάσα στον Β. Ο παίκτης Β κάνει πάσα πάλι στον Α που κάνει μια μεγάλη πάσα στον παίκτη Γ. Ο Γ μια κοντινή πάσα στον Β που έχει γυρίσει μέτωπο στον Γ και ούτω καθεξής. Αλλάξτε θέσεις και συνεχίστε την άσκηση.

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Σχεδιάστε στον τοίχο

με ταινίες 8 στόχους. Τα τετράγωνα πρέπει να είναι περίπου η κάθε πλευρά 30 cm. Ζητήστε από τους παίκτες να πετύχουν το κέντρο του κάθε τετραγώνου με τη μπάλα για να μετακινηθούν από το νούμερο ένα στο οκτώ.

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Σχηματίστε ομάδες από πέντε έως οκτώ παίκτες. Η κάθε ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο με τους παίκτες να είναι σε απόσταση όσο το άνοιγμα του χεριού. Έχετε έναν παίκτη στη μέση με τη μπάλα. Κάθε παίκτης με τη σειρά του πασάρει με δάκτυλα πίσω στον κεντρικό παίκτη. Συνεχίστε μέχρι να περάσουν όλοι από το κέντρο. Δημιουργήστε ανταγωνισμό με άλλες ομάδες.



Τριάδες κάνουν μετωπική πάσα

# Πέμπτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Κυλήστε την μπάλα

**Μαθησιακοί στόχοι:** Προσπάθεια ευαισθητοποίησης (δύναμη, χρόνος, ροή), σύσφιξη σχέσεων (ομαδικότητα) συνεργασία και ευ αγωνιζέσθαι.

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Σε ζευγάρια, ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν αν θα είναι ο Α ή ο Β παίκτης. Ο Α πετά την μπάλα στον Β ο οποίος πρέπει να την πιάσει και να την επιστρέψει πίσω με πέταγμα από κάτω κάνοντας κίνηση μανσέτας. Μετά από πέντε προσπάθειες, ζητήστε τους να αλλάξουν.

### Παραλλαγή:

A) Ο Α κυλάει την μπάλα προς στη μία πλευρά του Β που πρέπει να κινηθεί με πλάγια βήματα, να τη σταματήσει και να την επιστρέψει κάνοντας πάσα με δάχτυλα.

B) Τα ζευγάρια στέκονται δίπλα-δίπλα. Ο Α κυλάει τη μπάλα κατά μήκος του εδάφους για να την ακολουθήσει ο Β. Ο Β τρέχει στο πλάι της μπάλας την πιάνει και την επιστρέφει στον Α είτε με πάσα με δάχτυλα, είτε από κάτω με κίνηση μανσέτας. Μετά από τρεις επαναλήψεις, αλλάζουν ρόλους.

## Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

**Σκοπός:** Πάσα ακριβείας, τοποθέτηση σώματος, συνεργασία.

**Μορφές οργάνωσης:** Σχηματίστε ομάδες τεσσάρων παικτών και ζητήστε από κάθε ομάδα να έχει μια μπάλα. Ζητήστε από τους παίκτες να κάνουν μετωπική πάσα (δάχτυλα) ενώ βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας.

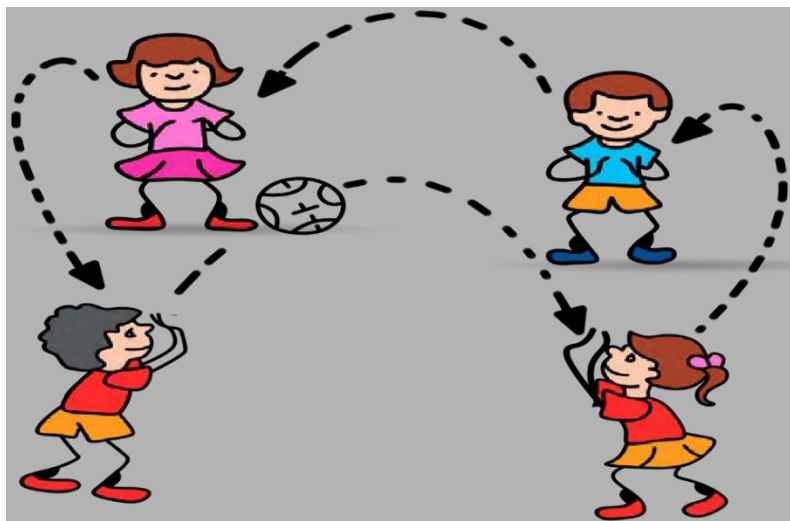
**Σε τετράγωνο πάσες με δάχτυλα:** Ζητήστε από τους παίκτες να τοποθετηθούν στις γωνίες ενός τετραγώνου 3 μέτρων. Μεταβιβάστε τη μπάλα με πάσα με δάχτυλα από την μία γωνία στην άλλη κινούμενοι αντίθετα από τους δείκτες του ρολογιού. Πόσες μεταβιβάσεις μπορείτε να κάνετε χωρίς να χάσετε τη μπάλα;

- Μεταβιβάστε την μπάλα με κατεύθυνση σύμφωνη με την φορά των δεικτών του ρολογιού.

**Παραλλαγή:** Κάντε την ίδια άσκηση με τρεις παίκτες τοποθετημένους σε τρίγωνο.

**Διαδικασία παιχνιδιού:**

**Παιχνίδι ρόδας:** Σχηματίστε ομάδες από πέντε έως οκτώ παίκτες, όπου η κάθε ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο με τους παίκτες να βρίσκονται σε απόσταση ίση με το άνοιγμα ενός χεριού. Έχετε έναν παίκτη στη μέση με τη μπάλα. Κάθε παίκτης με τη σειρά, πασάρει με δάχτυλα στον κεντρικό παίκτη και αλλάζει μαζί του. Συνεχίστε μέχρι να περάσουν όλοι από το κέντρο του κύκλου. Δημιουργήστε ανταγωνισμό με άλλες ομάδες.



Σε τετράγωνο πάσες με δάχτυλα

**Η Μάχη της μπάλας:** Χωρίστε την τάξη σε δύο ίσες ομάδες και τοποθετήστε την κάθε ομάδα στη κάθε πλευρά του φιλέ. Δώστε σε κάθε ομάδα τουλάχιστον τρεις μπάλες, με μία ομάδα να έχει μια μπάλα παραπάνω. Εξηγήστε ότι το παιχνίδι χωρίζεται σε τέσσερα δίλεπτα το καθένα. Με το **σινιάλο** «πάμε» οι παίκτες που έχουν στην κατοχή τους τη μπάλα, την πετούν πάνω από το κεφάλι τους και ακολούθως κάνοντας πάσα με δάκτυλα την περνούν πάνω από το φιλέ στην άλλη ομάδα. Μετά από δύο λεπτά, η ομάδα που θα έχει περισσότερες μπάλες στην πλευρά της χάνει το παιχνίδι. Η πάσα με δάκτυλα πρέπει να γίνει

γρήγορα από το σημείο που την έπιασε ο παίκτης ή από το σημείο που έπεσε. Ο παίκτης μπορεί να την περάσει με πάσα με δάκτυλα απευθείας από το φιλέ, ή να πασάρει σε έναν συμπαίκτη του για να την περάσει. Και οι δύο ομάδες μετρούν πόσες μπάλες βρίσκονται στη πλευρά τους μετά από κάθε δίλεπτο. Η ομάδα με το χαμηλότερο σκορ στο τέλος του τέταρτου δίλεπτου κερδίζει. Αλλάξτε πλευρές μετά το πέρας του δεύτερου δίλεπτου. Αναζητήστε κενά σημεία στο γήπεδο της αντίπαλης ομάδας για να πετάξετε την μπάλα. Συμβουλή: Τοποθετήστε εμπόδια κάτω από το φιλέ, έτσι ώστε να μην μπορούν να περάσουν / κυλήσουν οι μπάλες από την μια στην άλλη πλευρά.

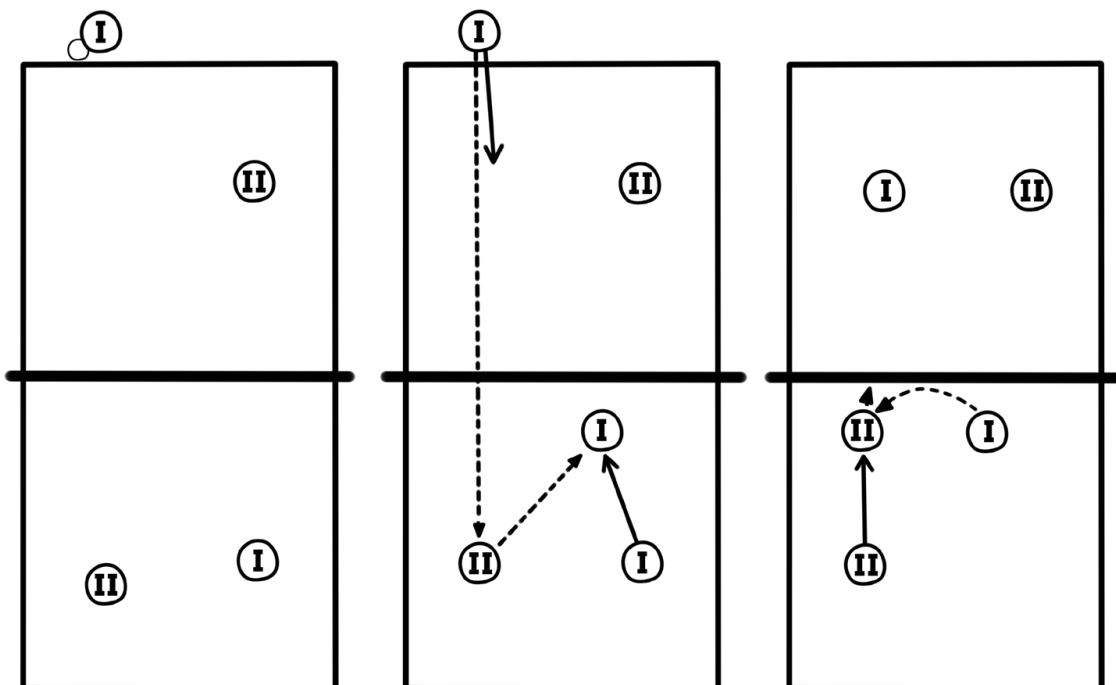
### Παιχνίδι 2+2/2:2 με πάσα και πέταγμα (στα πρότυπα του έβδομου μαθήματος για παιδιά ηλικίας 8-9 ετών)

**Διαδικασία:** Η αρχή γίνεται με πάσα με δάκτυλα πάνω από το φιλέ (ή πάσα στο συμπαίκτη του). Κάθε ομάδα μπορεί να κάνει από 1 έως 3 επαφές και μετά από αυτές, η μπάλα πρέπει να περάσει από το φιλέ. Επιτρέπεται απευθείας πάσα με δάκτυλα ή πρώτα πιάσιμο της μπάλας. Εάν ένας παίκτης πιάσει τη μπάλα, θα πρέπει να την πετάξει πάνω από το κεφάλι του, και μετά να την πασάρει στον συμπαίκτη του ή να την περάσει πάνω από το φιλέ. Δεν επιτρέπεται το κράτημα και το απευθείας πέταγμα στο αντίπαλο γήπεδο.

#### Παραλλαγές:

**A)** Η κάθε ομάδα πρέπει να κάνει τουλάχιστον 2 επαφές (αργότερα 3) με τη μπάλα, πριν την περάσει στο αντίπαλο γήπεδο

**B)** Ο παίκτης μπορεί να πιάσει τη μπάλα μόνο 1 φορά ανά 3 επαφές σε κάθε ομάδα - όλες οι άλλες επαφές πρέπει να παίζονται «με πάσα με δάκτυλα».



# Έκτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Άλματα από εδραία θέση

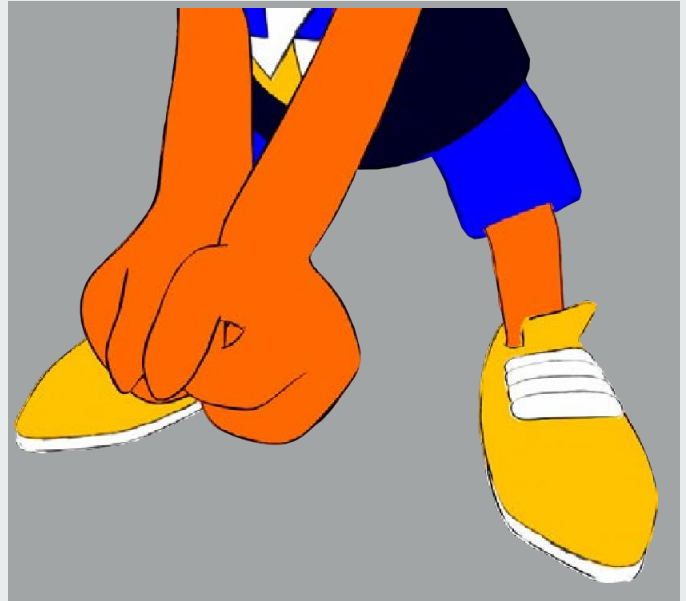
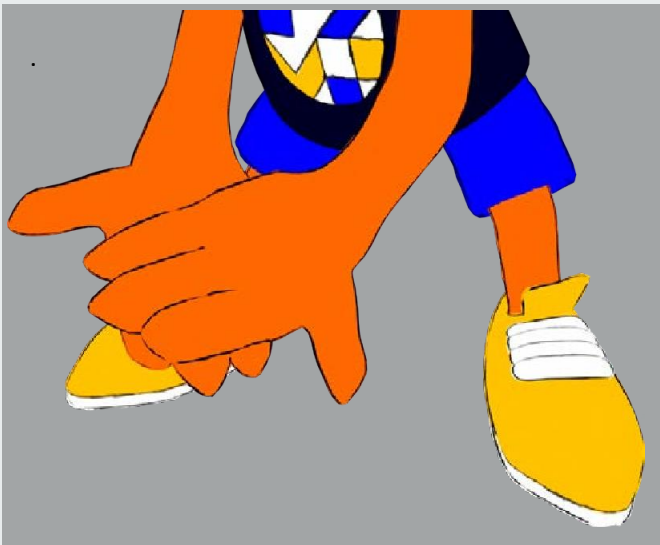
**Μαθησιακοί στόχοι:** Αντίληψη του χώρου (μέγεθος, διαστάσεις και ύψος), προσπάθεια ευαισθητοποίηση (δύναμη, χρόνος, ροή), σύσφιξη σχέσεων (ομαδικότητα) συνεργασία και ευ αγωνίζεσθαι.

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Το πρώτο παιδί κάθεται σε εδραία θέση στο έδαφος (έχοντας τεντωμένα τα πόδια). Το επόμενο παιδί πηδά πάνω από τα πόδια του πρώτου, που βρίσκεται στο έδαφος. Μετά την προσγείωση, κάθεται κάτω με την ίδια στάση και ακολουθεί το τρίτο παιδί κάνοντας άλμα πάνω από το πρώτο και το δεύτερο, ενώ ακολουθεί το τέταρτο και διαδοχικά όλα τα άλλα. Όταν όλα τα παιδιά κάθονται μέχρι και το τελευταίο στη γραμμή, αρχίζει να πηδά το πρώτο πάνω από όλα και ακολουθούν και τα υπόλοιπα με τη σειρά.

### Σκοπός: Τεχνική μανσέτας, τοποθέτηση χεριών.

**Μορφές οργάνωσης:** Τονίστε ότι οι παίκτες θα πρέπει να μετακινούνται προς τη μπάλα ενώ βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας. Παρακολουθείτε τη μπάλα κάθε στιγμή. Κρατήστε τα χέρια τεντωμένα και ενωμένα λίγο πριν την προετοιμασία για την επαφή με τη μπάλα. Μετά την επαφή ακολουθήστε την μπάλα με τα χέρια και ανασηκωθείτε με τα πόδια. Ζητήστε από τους παίκτες να πάρουν από μια μπάλα και να αραιώσουν.

**Θέση σώματος και χεριών:** Τοποθετήστε την μπάλα στο έδαφος δίπλα σας και δείξτε την θέση ετοιμότητας. Τώρα τοποθετήστε την παλάμη του ενός χεριού στην παλάμη του άλλου χεριού σας. Οι αντίχειρες πρέπει να κλείσουν παράλληλα και να ακουμπάει το εσωτερικό μέρος των δαχτύλων .



Προσπαθήστε να τεντώσετε τους πήχεις σας προς τα εμπρός, έτσι ώστε οι αγκώνες σας να ενωθούν. Θυμηθείτε ότι πρέπει να τοποθετήσετε τα χέρια σας με τέτοιο τρόπο ώστε η πρώτη επαφή με τη μπάλα να γίνεται με το εσωτερικό μέρος των πήχεων σας πάνω από τους καρπούς, ενώ οι αγκώνες πρέπει να είναι τεντωμένοι. Σε αυτό το σημείο γίνεται η επαφή με τη μπάλα.

Βρείτε από ένα συμπαίκτη σας και δείξτε ο ένας στον άλλο τη θέση ετοιμότητας, το δέσιμο των χεριών και το τέντωμα των πήχεων. Ελέγξτε ο ένας τον άλλον κατά την επαφή με τη μπάλα.



**Κάνοντας επαφή:** Τώρα προσποιηθείτε ότι μια μπάλα έρχεται χαμηλά προς εσάς. Κινηθείτε προς τη μπάλα, λυγίστε τα γόνατά σας και μπειτε από κάτω. Παρακολουθήστε τη μπάλα. Ακολουθήστε την πτήση της μπάλας και δείτε την επαφή.

Διατηρήστε τα χέρια ενωμένα και τεντώστε τους αγκώνες σε ευθεία. Λυγίστε τους καρπούς προς τα κάτω για να απορροφήσετε τη δύναμη της μπάλας στο εσωτερικό μέρος από τους πήχεις σας.



Τώρα ανασηκώστε τα πόδια σας και ακολουθήστε με τα χέρια σας την κατεύθυνση της πτήσης της μπάλας. Λυγίστε τους καρπούς προς τα κάτω για να απορροφήσετε τη δύναμη της μπάλας με το εσωτερικό μέρος των πήχεων σας. Διατηρήστε την ομαλότητα και την συνέχεια της κίνησης.



### Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

Μιμηθείτε την κίνηση κατά την επαφή με τη μπάλα χρησιμοποιώντας τις σωστές θέσεις σώματος, ποδιών και χεριών. Ξεκινήστε από την θέση ετοιμότητας. Μετακινήστε το σώμα και τα χέρια σας προς την κατεύθυνση που λέει ο εκπαιδευτικός.



Όταν ο εκπαιδευτικός πει "μετακίνηση δεξιά" και "μετακίνηση προς τα πίσω" ακολουθήστε την εντολή.

**Μανσέτα με μπάλα:** Πάρτε μια μπάλα, διασκορπιστείτε στον χώρο και κάντε μανσέτα μετά από αναπηδήσεις:



**Α)** Πετάξτε την μπάλα στον αέρα και τοποθετηθείτε κάτω από αυτήν με τα χέρια σας στη θέση μανσέτας. Αφήστε την μπάλα να έρθει σε επαφή με τους πήχεις σας και μετά αφήστε την να πέσει στο πάτωμα.

**Β)** Πετάξτε την μπάλα ξανά και προσπαθήστε να την κάνετε να αναπηδήσει στα χέρια σας δύο συνεχόμενες φορές πριν την πετάξετε ξανά.

**Γ)** Πετάξτε την μπάλα στον αέρα λίγο μακριά από εσάς. Πόσο γρήγορα μπορείτε να μετακινηθείτε κάτω από τη μπάλα με τους πήχεις σας σε θέση μανσέτας;

**Δ)** Πετάξτε τη μπάλα ψηλά και αφήστε την να αναπηδήσει στο έδαφος. Στη συνέχεια κάντε μανσέτα και πιάστε την ξανά.

**Ε)** Συνεχίστε αυτό το μοτίβο

**Πέταγμα-μανσέτα- πιάσιμο.**

**Πέταγμα-μανσέτα-μανσέτα-πιάσιμο.**

**Πέταγμα-μανσέτα-μανσέτα-μανσέτα-πιάσιμο.**

**ΣΤ)** Μανσέτα με τροχιά της μπάλας πάνω από το κεφάλι για όσο το δυνατόν περισσότερο.

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Ο αρχηγός πετάει τη μπάλα στον πρώτο συμπαίκτη του ο οποίος την επιστρέφει πίσω με μανσέτα. Πιάνει τη μπάλα και την πετάει στο δεύτερο παίκτη ο οποίος με μανσέτα την επιστέφει στον αρχηγό και ούτω καθεξής έως ότου κάθε παίκτης κάνει μανσέτα με τη μπάλα. Αλλάξτε αρχηγούς και συνεχίστε έως ότου όλοι γίνουν αρχηγοί.

**Παραλλαγή:** Ο αρχηγός στέλνει τη μπάλα με πάσα με δάκτυλα. Αφού πιάσει τη μπάλα, πασάρει στο δεύτερο παίκτη (πάσα αντί για πέταγμα).

# Έβδομο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Ομάδες χρωμάτων

**Μαθησιακοί στόχοι:** Αντίληψη του χώρου (μέγεθος, διαστάσεις και ύψος), επίγνωση σχετικά με την προσπάθεια (δύναμη, χρόνος, ροή), συνεργασία και σεβασμός

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Χωρίστε την τάξη σε τέσσερις ομάδες με διαφορετικό χρώμα η κάθε μία και επιλέξτε μια ομάδα για να είναι οι κυνηγοί. Πόσο χρόνο χρειάζεται η ομάδα των κυνηγών για να πιάσει τις υπόλοιπες ομάδες; Αλλάξτε τις ομάδες μετά από καθορισμένο χρόνο.

## Παραλλαγή:

Παιδιά από άλλες ομάδες μπορούν να απελευθερώσουν εκείνους που έχουν πιαστεί αγγίζοντας διαφορετικά μέρη του σώματος (πλάτη, χέρια, ώμους κ.λπ.).

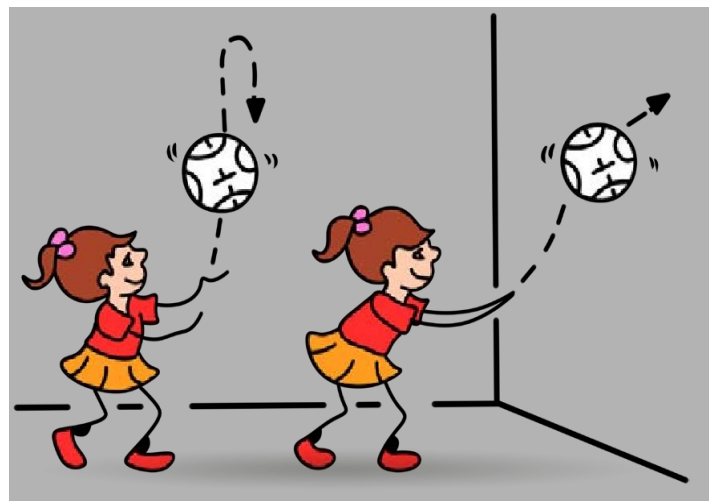
## Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

### Σκοπός: : Αντίληψη επαφής, συνεργασία με συμμαθητή.

**Μορφή οργάνωσης:** Με αυτοκόλλητη ταινία φτιάξτε ένα τετράγωνο στον τοίχο έχοντας ένα (1) μέτρο η κάθε πλευρά και 2 μέτρα απόσταση από το έδαφος. Επισημάνετε στους παίκτες να συγκεντρωθούν και να παρακολουθούν την μπάλα κάθε στιγμή και να είναι έτοιμοι να μετακινηθούν προς τη μπάλα. Τονίστε ότι σπρώχνουν τη μπάλα ψηλά και απαλά με συνεχή κίνηση. Η επαφή γίνεται με τους πήχεις και με τα χέρια σε ευθεία. Ζητήστε από κάθε παίκτη να πάρει μια μπάλα και να βρει έναν ελεύθερο χώρο σε έναν τοίχο.

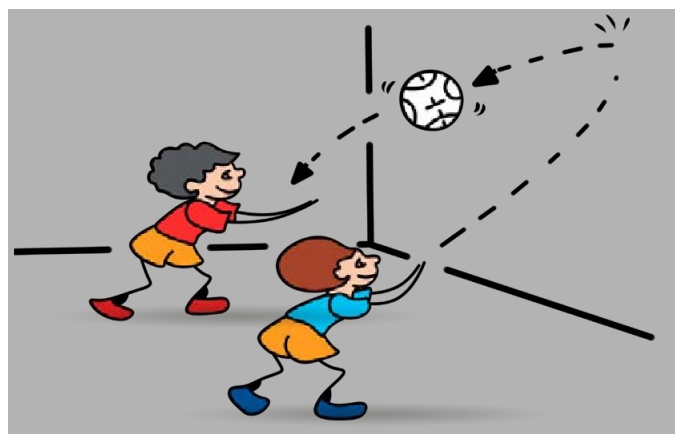
### Ατομική τεχνική:

- Πέταγμα της μπάλας πάνω από το κεφάλι, κάντε μανσέτα στον τοίχο ξαναπιάστε την μπάλα.
- Πέταγμα της μπάλας ψηλά στον τοίχο, μανσέτα πίσω ψηλά στον τοίχο και πιάσιμο.
- Πάσα με δάχτυλα στον τοίχο και στη συνέχεια μανσέτα και πιάσιμο της μπάλας.
- Πόσες φορές μπορείτε να κάνετε μανσέτα στον τοίχο συνεχόμενα χωρίς η μπάλα να πέσει στο έδαφος; Ακολουθήστε και ανασηκώστε τα πόδια και το σώμα σας, με τα χέρια σας τεντωμένα. Στείλτε την μπάλα ψηλά.



### Ασκήσεις με συμμαθητή:

- Βρείτε έναν συμμαθητή. Ο ένας παίκτης πετάει τη μπάλα στον τοίχο και μετά ο άλλος κάνει μανσέτα με την μπάλα και συνεχίζει να κάνει όσες επαναλήψεις μπορεί. Αλλάξτε ρόλους.
- Τώρα οι παίκτες εναλλάσσονται και κάνουν μανσέτα με στόχο τον τοίχο.
- Κάνοντας μανσέτα την μπάλα στον τοίχο, σε κάθε επαφή μετακίνηση μπρος-πίσω.



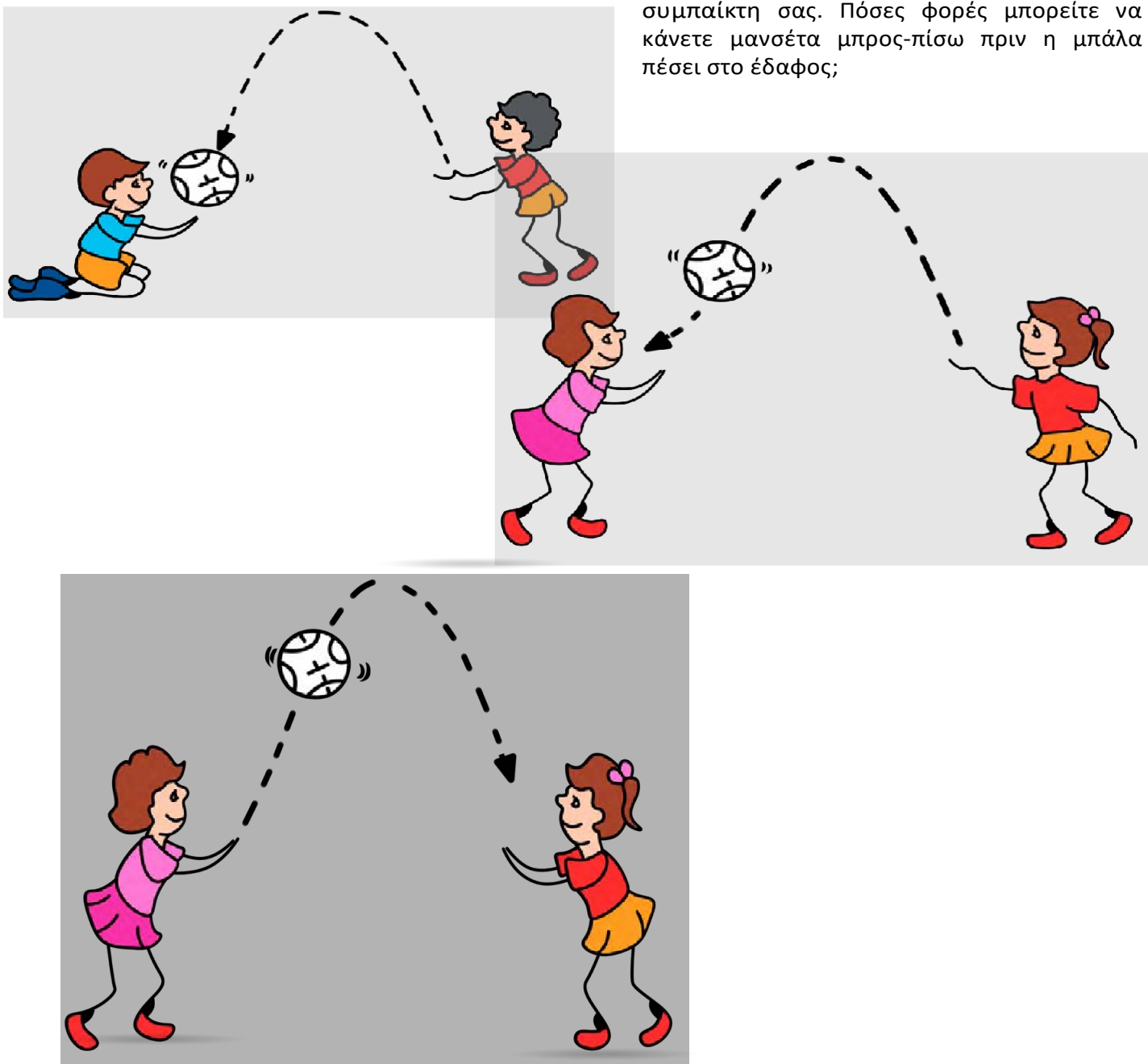
## Ασκήσεις:

Α) Τώρα ένας παίκτης κάθεται στα γόνατά του περίπου 3 μέτρα μακριά από τον άλλο και κρατά τα χέρια του σε θέση μανσέτας. Ο όρθιος συμπαίκτης πετάει τη μπάλα, χαμηλά περίπου στα γόνατα ώστε να μπορεί να κάνει μανσέτα. Αλλαγή ρόλων μετά από δέκα επαναλήψεις.

Β) Κάντε ένα βήμα πίσω, έτσι ώστε να στέκεστε σε απόσταση 4 έως 5 μέτρων. Πετάξτε τη μπάλα στον συμπαίκτη σας ο οποίος θα την επιστρέψει με μανσέτα. Πιάστε τη μπάλα και πετάξτε την ξανά. Επαναλάβετε δέκα φορές και μετά αλλάξτε ρόλους.

Γ) Πετάξτε τη μπάλα στη μία πλευρά του συμπαίκτη σας, έτσι ώστε αυτός να μετακινηθεί γρήγορα κάτω από τη μπάλα για να την επιστρέψει με μανσέτα πίσω σε εσάς. Ο συμπαίκτης σας επιστρέφει στη συνέχεια στην αρχική του θέση. Αλλάξτε ρόλους μετά από πέντε μανσέτες και μετά πετάξτε την μπάλα στον συμπαίκτη σας από την άλλη πλευρά.

Δ) Πετάξτε τη μπάλα στον συμπαίκτη σας που θα την επιστρέψει κάνοντας μανσέτα. Κάντε μανσέτα με τη μπάλα πάλι πίσω στον συμπαίκτη σας. Πόσες φορές μπορείτε να κάνετε μανσέτα μπρος-πίσω πριν η μπάλα πέσει στο έδαφος;



# Όγδοο μάθημα

**Παιχνίδι προθέρμανσης: Περάστε την μπάλα κάτω από τα πόδια**

**Μαθησιακοί στόχοι:** Αντίληψη του χώρου (μέγεθος, διαστάσεις και ύψος), επίγνωση σχετικά με την προσπάθεια (δύναμη, χρόνος, ροή), επίγνωση σχέσεων, συνεργασία και επικοινωνία

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Δημιουργήστε ομάδες των τεσσάρων παικτών και ζητήστε από τα παιδιά να ευθυγραμμιστούν το ένα πίσω από το άλλο. Κάθε γραμμή θα τρέχει γύρω από το χώρο της και (δεν εμπλέκετε σε

καμία άλλη γραμμή), με το παιδί που είναι μπροστά να κρατάει μια μπάλα. Σε σινιάλο του εκπαιδευτικού, η μπάλα περνάει κάτω από τα πόδια των παιδιών προς τα πίσω μέχρι να φτάσει στο τελευταίο παιδί. Αυτό τρέχει και έρχεται μπροστά και γίνεται ο αρχηγός της ομάδας. Αυτό συνεχίζεται αρκετές φορές έως ότου κάθε παιδί έρθει περισσότερες από 2 φορές μπροστά.

**Σκοπός:** Μεταβίβαση με μανσέτα και δάκτυλα και σε έναν συμπαίκτη.

**Μορφές οργάνωσης:**

Ζητήστε από κάθε παίκτη να βρει έναν συμπαίκτη, να πάρει μια μπάλα και να σταθεί απέναντι του σε ελεύθερο χώρο.

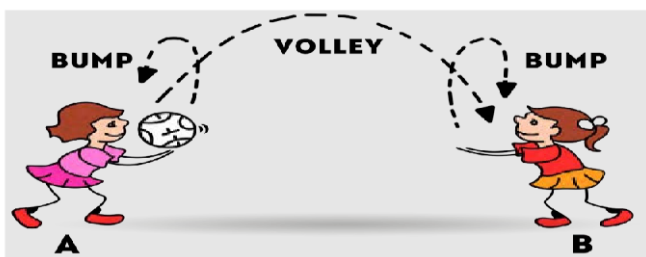
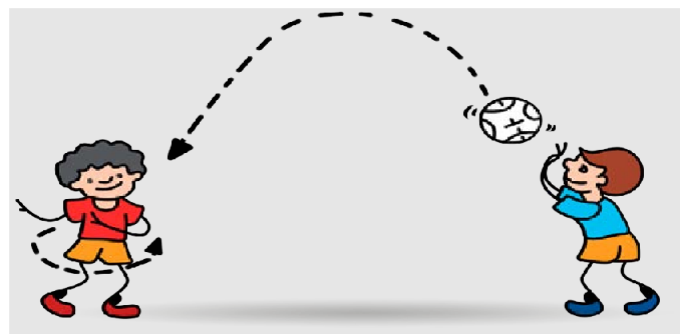
**Βασικές τεχνικές παιχνιδιού/ ασκήσεις**

A) Ο παίκτης A πετάει τη μπάλα στον παίκτη B στο επίπεδο της μέσης. Ο παίκτης B κάνει μανσέτα τη μπάλα πίσω στον A, ο οποίος την επιστρέφει με δάκτυλα. Ο B την επιστρέφει ξανά στον A και ούτω καθεξής. Ξεκινήστε ξανά, αντιστρέφοντας τους ρόλους.

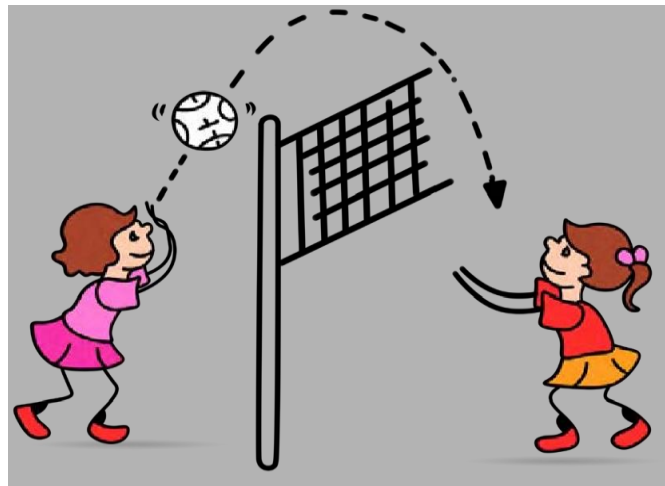
B) Ο παίκτης A κάνει μανσέτα στον εαυτό του και έπειτα δάκτυλα στον παίκτη B. Ο παίκτης B κάνει μανσέτα στον εαυτό του και μετά δάκτυλα στον A. Συνεχίστε αυτό το μοτίβο με μανσέτα και δάκτυλα.

Γ) Ο παίκτης A πετάει τη μπάλα στον παίκτη B με ψηλές και χαμηλές τροχιές. Ο παίκτης B πρέπει να αποφασίσει αν θα κάνει μανσέτα ή δάκτυλα. Αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε.

Δ) Ο παίκτης A κάνει πάσα με δάκτυλα στον παίκτη B και μετά κάνει στροφή 360 μοιρών. Ο παίκτης B κάνει δάκτυλα ή μανσέτα στον παίκτη A και μετά κάνει στροφή 360 μοιρών. Συνεχίστε στον ίδιο ρυθμό.



Ε) Οι συμπαίκτες στέκονται στις δύο απέναντι πλευρές του φιλέ. Περάστε την μπάλα πάνω από το φιλέ. Αποφασίστε αν θα κάνετε πάσα με δάκτυλα ή μανσέτα. Πόσες φορές μπορείτε να ανταλλάξετε την μπάλα πάνω από το φιλέ πριν πέσει στο έδαφος;



**Δημιουργία παιχνιδιού:** Σχηματίστε ομάδες με 5 ή 6 παίκτες. Ζητήστε τους να τοποθετηθούν αντιμέτωποι στο φιλέ. Από την κάθε ομάδα ο παίκτης 1 πετά ψηλά την μπάλα στον παίκτη 2 που πασάρει τη μπάλα για τον παίκτη 3. Ο παίκτης 3 προσπαθεί να περάσει την μπάλα πάνω από το φιλέ σε έναν υποδοχέα. Όταν αυτό επιτευχθεί, επιστρέψτε στις αρχικές θέσεις και όλοι οι παίκτες της ομάδας αυτής αλλάζουν μία θέση. Συνεχίστε με αυτόν τον τρόπο.

**Παιχνίδι 2+2/ 2:2 με πάσα με δάκτυλα και μανσέτα (στα πρότυπα του πέμπτου μαθήματος αυτού του κεφαλαίου)**

**Διαδικασία:** Η αρχή γίνεται με πάσα με δάκτυλα πάνω από το φιλέ (ή μεταβίβαση στον συμπαίκτη σας). Κάθε ομάδα μπορεί να παίξει τη μπάλα από 1 έως 3 επαφές - μετά από αυτό, η μπάλα πρέπει να περάσει από το φιλέ. Επιτρέπεται να κάνετε δάκτυλα ή μανσέτα. Το πιάσιμο της μπάλας επιτρέπεται επίσης στην αρχή. Εάν ο παίκτης πιάσει τη μπάλα, πρέπει να την πετάξει στον εαυτό του και μετά να τη μεταβιβάσει (στον συμπαίκτη του ή να την περάσει πάνω από το φιλέ). Επιπλέον, δεν επιτρέπεται το πιάσιμο - πέταγμα.

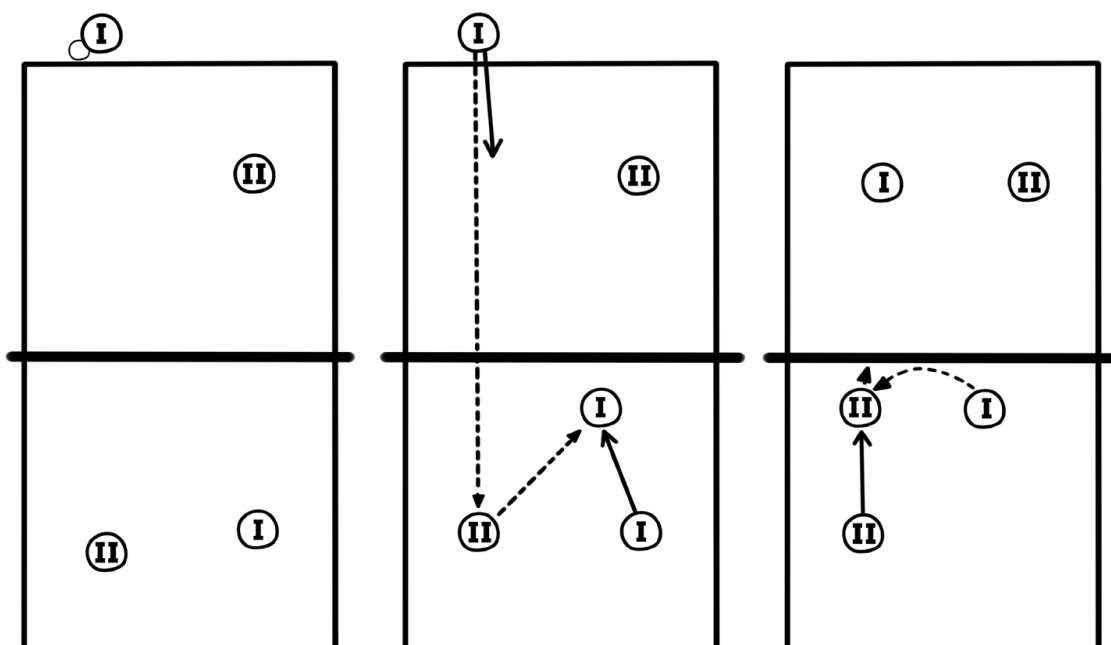
**Παραλλαγές:**

Α) Η μπάλα πρέπει να παιχτεί τουλάχιστον με 2 επαφές (αργότερα με 3 επαφές) σε κάθε πλευρά.

Β) Ο παίκτης μπορεί να πιάσει τη μπάλα μόνο 1 φορά στις 3 επαφές από την κάθε πλευρά - όλες οι άλλες επαφές πρέπει να γίνονται χρησιμοποιώντας τις τεχνικές «βόλεϊ».

Γ) Ο παίκτης μπορεί να πιάσει τη μπάλα μόνο στη δεύτερη επαφή - το παιχνίδι το ονομάζουμε «Καναδικό βόλεϊ». Για την πρώτη και την τρίτη επαφή πρέπει να χρησιμοποιούνται η τεχνική της πάσας με δάκτυλα ή η τεχνική της μανσέτας.

Δ) Κάθε επαφή με την μπάλα πρέπει να παίζεται με την τεχνική της πάσας με δάκτυλα ή της μανσέτας - παίζουμε το παιχνίδι «Μικρό-βόλεϊ 2:2».



# Βιβλιογραφικές αναφορές

- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2015). Volleyball spielerisch lernen (4. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J. & DVV (Hrsg., 2017). Volleyball – Training & Coaching. Vom Jugend- zum Leistungsvolleyballer. Kombinierte Rahmentrainingskonzeption Volleyball und Beach-Volleyball des Deutschen Volleyball-Verbandes. Aachen: Meyer & Meyer.
- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2020, in press). Coaching Volleyball Beginners: From Mini Volleyball to Volleyball. Using Games to Develop Basic Skills. Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J., Corts, B., Filip, M. & Timmer, S. (2020, in press). Volleyball in der Grundschule – Vom Fangen und Werfen zum volley Spielen. Unterrichtshilfen für Lehrer der Klassen 1-4. Frankfurt: Deutsche Volleyball-Jugend.
- Landy J.M. ve Landy M.J.(2002). Ready-to-Use P.E.Activities for Grades K-2.Parker Publishing Company, NY.
- Mirzeoğlu D., Altay F., Bulca Y., Katar G. (2013). Mini Volleyball Practice Guide, Published: Türkiye Voleybol Federasyonu Ankara.



CEV Publications  
© Confédération Européenne de Volleyball a.s.b.l · 2019  
RCS Luxembourg F1135 · 488, route de Longwy, L-1940 Luxembourg  
Phone: +352 25 46 461  
info@cev.eu · cev.eu



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



ΤΜΗΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ