

# CEV

## Σχολικό

# Εγχειρίδιο βόλεϊ για Κ.Φ.Α

play volleyball  
grow with it



## Περιεχόμενα

### 03

Εισαγωγή

### 04

Ορολογία

### 07

Γενικές οδηγίες για επιτυχή Μαθήματα βόλεϊ

### 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**

#### ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ – ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Γκούντας Κωνσταντίνος, Ντόζης Χρήστος, Μπακοδήμος Περικλής .

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.

# playno lleyball grow with it

## Εισαγωγή

Το βόλεϊ είναι ένα συναρπαστικό ομαδικό άθλημα, το οποίο προσφέρει πρόκληση στους αθλητές του, διασφαλίζοντας παράλληλα τη θεμελιώδη ανάπτυξη δεξιοτήτων για όλα τα επίπεδα και τις ικανότητες, ωστόσο αν ρωτήσετε κάποιον για τις αναμνήσεις του για τα μαθήματα βόλεϊ στο σχολείο, δυστυχώς, συχνά θα αναφέρουν τις αρνητικές τους εμπειρίες. Πόνος ή ακόμη και μώλωπες στους πήχεις και πολύ λίγες επαφές μπορούν να έχουν αρνητική επίδραση και να αφήσουν τους ενήλικες με κακές αναμνήσεις του αθλήματος. Ο λόγος για αυτό είναι ότι συχνά ο καθηγητής προσπάθησε να διδάξει το άθλημα του βόλεϊ χωρίς σημαντικές αλλαγές ή τροποποιήσεις στους πραγματικούς κανόνες του παιχνιδιού.

Είναι πολύ εύκολο να διδάξετε το ιδιαίτερο αυτό παιχνίδι, το βόλεϊ και τις δεξιότητες του με ενθαρρυντικό και επιτυχημένο τρόπο χρησιμοποιώντας απλές προσαρμογές - και αυτό φυσικά ισχύει από παιδιά ηλικίας δημοτικού έως και ενήλικες.

**Ο στόχος αυτού του εγχειριδίου είναι να παρέχει ένα πλαίσιο που θα επιτρέψει σε κάθε προπονητή ή εκπαιδευτικό που συμμετέχει σε μαθήματα φυσικής αγωγής να εφαρμόζει πρακτικές βόλεϊ για παιδιά ηλικίας 8-12 ετών και να το κάνει με επιτυχή διαδικασία.**

**Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα από τη χρήση του βόλεϊ ως αθλήματος για τη δημιουργία περιεχομένου μαθήματος:**

- Ανάπτυξη συντονισμού και κατάρτιση δεξιοτήτων
- Κοινωνική αλληλεπίδραση μέσα στην ίδια ομάδα και συμπεριφορά απέναντι των αντιπάλων
- Φυσική δραστηριότητα χωρίς σωματική επαφή με χαμηλό κίνδυνο τραυματισμού και αναστολής
- Η συνεκπαίδευση, δηλαδή δεν απαιτείται διαχωρισμός κοριτσιών και αγοριών παρά μόνο αργότερα, επίσης αποτελεί ένα ελκυστικό άθλημα και για τα δύο φύλα
- Κοινή συμμετοχή ισχυρών και ασθενέστερων μαθητών με καλές ευκαιρίες για διαφοροποίηση, με το κατάλληλο επίπεδο δυσκολίας έχοντας αποτέλεσμα ένα κίνητρο για όλους
- Ανάπτυξη αναλυτικής και τακτικής σκέψης

Η πρόκληση είναι να καθοριστούν οι κανόνες και οι προϋποθέσεις, ώστε οι μαθητές να μπορούν να παίξουν βόλεϊ με το υπάρχον σύνολο δεξιοτήτων τους. Σε αυτό το εγχειρίδιο, θα δοθεί έμφαση στην επικοινωνία της ιδέας του παιχνιδιού. Οι εκπαιδευτικοί με και χωρίς υπόβαθρο αθλητικής συμμετοχής, καθώς και προπονητές ανάπτυξης, θα πρέπει να έχουν κίνητρα να διδάσκουν βόλεϊ με έναν παιγνιώδη και κατάλληλο για την ηλικία τρόπο όταν διδάσκουν παιδιά ηλικίας 8 έως 12 ετών.

Για το σκοπό αυτό, οι μαθητές εισάγονται καλύτερα στο βασικό παιχνίδι του πρώτου επιπέδου, «Βόλεϊ πάνω από το κορδόνι», με γενικά και ειδικά προπαρασκευαστικά παιχνίδια. Η τελειότητα ή ακόμη και η εισαγωγή τεχνικών πρέπει να παραμείνει στο παρασκήνιο. Πρέπει να εισαχθεί μόνο η βασική τεχνική του περάσματος πάνω από το κεφάλι (δάχτυλα) και στο τέλος το πέρασμα από κάτω (μανσέτα).

# Ορολογία

## Lucky-Luke ή Θέση ετοιμότητας:

Τα γόνατα κάμπτονται ελαφρώς και το κέντρο βάρους είναι μοιρασμένο ανάμεσα στα πόδια, ελαφρώς στο μπροστινό πόδι. Τα χέρια κάμπτονται ελαφρώς και μπροστά από το σώμα. Λόγω της μικρής προέκτασης, οι μετέπειτα κινήσεις μπορούν να γίνουν πιο γρήγορα.



Η τοποθέτηση των χεριών για το πέρασμα πάνω από το κεφάλι που θα οδηγήσει οι μαθητές να παίξουν την τεχνική του βόλεϊ πάσα με τα δάχτυλα.

### Ανοιχτό τρίγωνο:

Ανοίξτε τα δάχτυλα και των δύο χεριών σε μια κοίλη θέση με τους αντίχειρες και τους δείκτες σχηματίζοντας έτσι ένα τρίγωνο πάνω από το πρόσωπό σας.



### Πέρασμα πίεσης:

Η μπάλα ωθείται με τα δύο χέρια πάνω από το μέτωπο. Η μπάλα πρέπει να βρίσκεται πάνω από το μέτωπο για να κάνει οι μαθητές να κινούνται και να τοποθετούνται σωστά κάτω από την μπάλα.



### Supergirl / Superman:

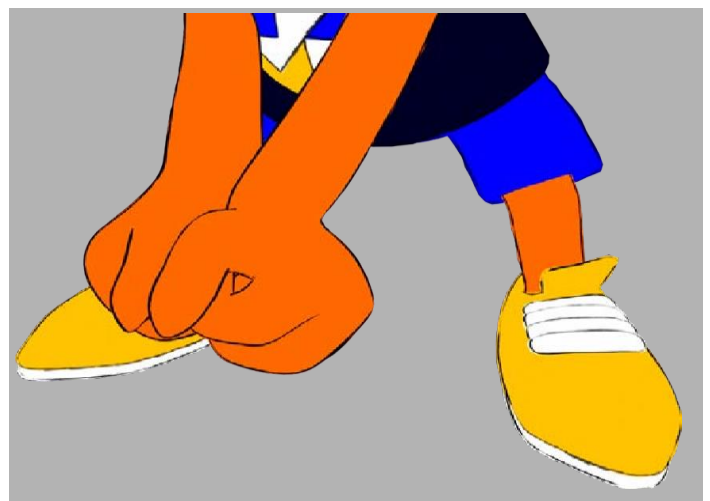
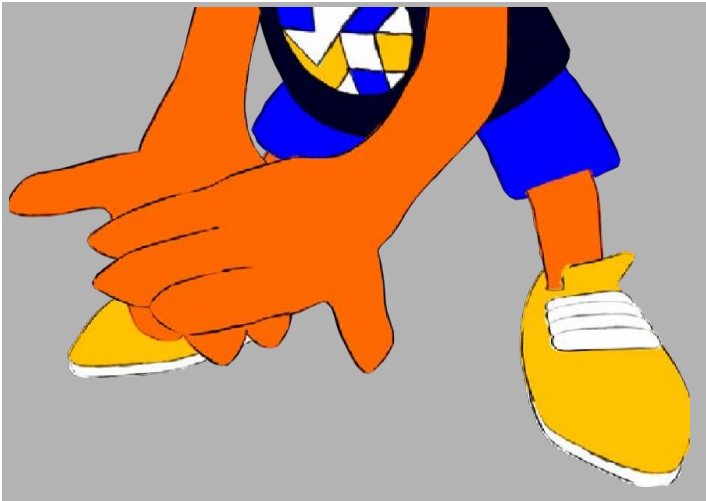
Η μπάλα πρέπει να πεταχτεί πιέζοντας και με τα δύο χέρια πάνω από το μέτωπο, συνεχίζοντας την κίνηση στη λεγόμενη θέση του Superman / Supergirl.



Θέση των χεριών για επαφή που θα οδηγήσει οι μαθητές να παίξουν την τεχνική του βόλεϊ με το πέρασμα της μανσέτας.

**Βήμα 1** τοποθετήστε την παλάμη του ενός χεριού στην παλάμη του άλλου χεριού σας. Οι αντίχειρες πρέπει να είναι πλευρικοί με τις παλάμες από πάνω, ακουμπώντας πάνω από τους δείκτες σας.

**Βήμα 2** προσπαθήστε να τεντώσετε τους βραχίονες 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 των πήχεων σας πλήρως τεντωμένο. Εδώ «συναντούμε» την μπάλα.



### "Τάφος – νεκρή ζώνη"

Μια περιοχή του γηπέδου που δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για την επίτευξη πλεονεκτήματος κατά την εκτέλεση ορισμένων ασκήσεων. Μια αόρατη περιοχή του γηπέδου μεταξύ των μαθητών που παίζουν ο ένας εναντίον του άλλου, εάν η μπάλα πέφτει στη 'τάφος' θεωρείται «έξω».

### "Αναλογία σώματος και μπάλας"

Σας λέει πόση επιφάνεια αντιπροσωπεύει το σώμα σε σύγκριση με ολόκληρη τη μπάλα.



# Γενικές Οδηγίες

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

### Μπάλα

Οι μαθητές της δημοτικής ηλικίας συνήθως χρειάζονται ελαφρύτερες μπάλες από ό, τι θα χρησιμοποιούσαν οι ενήλικες. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος που μπορούν να μάθουν τεχνικές και τακτικές βόλεϊ και να συμμετέχουν στην πράξη με έναν σωστό και διασκεδαστικό τρόπο.

#### Πλεονεκτήματα:

- Οι ελαφρύτερες μπάλες πετούν πιο αργά, δίνοντας στους μαθητές περισσότερο χρόνο για να αντιδράσουν και μεγαλύτερη συγκέντρωση που σημαίνει περισσότερη απόλαυση και επαφές
- Καλύτερη αναλογία βάρους σώματος προς μπάλα με λιγότερες αναστολές για επαφές με την μπάλα
- Αργότερα: Οι τεχνικές βόλεϊ είναι πιο εύκολο να εφαρμοστούν με λιγότερα προβλήματα με τους αντίχειρες κατά τη πάσα με δάχτυλα και λιγότερο πόνο 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. Και οι μαλακές μπάλες και οι μπάλες παραλίας είναι επίσης ιδιαίτερα κατάλληλες. Μια άλλη πιθανότητα είναι τα μπαλόνια μέσα σε ένα κάλυμμα υφάσματος.

### Αριθμός μαθητών

Μια από τις πιο σημαντικές πτυχές κατά την εκπαίδευση των μαθητών σε αυτήν την ηλικία είναι ο αριθμός των επαφών μπάλας που πραγματοποιούνται ανά μαθητή. Για να διατηρήσετε αυτό το υψηλότερο δυνατό επίπεδο, συνιστώνται μικρά γήπεδα 1 + 1 και 1: 1 καθώς και 2 + 2 και 2: 2. Όταν παίζετε 1 + 1/1: 1, πρέπει να λαμβάνετε υπόψη ότι η αναλογία σώματος-μπάλας αλλάζει δυσμενώς όταν ο ίδιος μαθητής ελέγχει τη μπάλα αρκετές φορές στη σειρά. Για το λόγο αυτό, εάν ο ρυθμός ελέγχεται, το παιχνίδι 2 + 2/2: 2 πρέπει να εισαχθεί το συντομότερο δυνατό.

Η μπάλα πρέπει να επιλέγεται σύμφωνα με τις ικανότητες των μαθητών και να αλλάζει σύμφωνα με τον μαθησιακό στόχο της δραστηριότητας. Όσο πιο δύσκολη και περίπλοκη είναι η άσκηση, τόσο πιο εύκολο θα πρέπει να το κάνει η μπάλα - γιατί ταξιδεύει στον αέρα πιο αργά. Μια βαρύτερη και επομένως ταχύτερη μπάλα μπορεί να κάνει την ίδια άσκηση πολύ πιο δύσκολη. Αυτό σημαίνει ότι η εσωτερική διαφοροποίηση είναι δυνατή μόνο με τη βοήθεια μιας ποικιλίας διαφορετικών μπαλών.

Είναι σημαντικό να υπάρχει επαρκής αριθμός διαφορετικών μπαλών. Είναι καλύτερο να έχετε ξεχωριστή μπάλα για κάθε μαθητή, ειδικά τη σχολική μπάλα ειδικά σχεδιασμένη για το επίπεδο αρχαρίων του παιχνιδιού βόλεϊ. Το πολύ δύο παιδιά πρέπει να μοιράζονται μια μπάλα. Στο παιχνίδι 2 + 2/2: 2, χρειάζεται μόνο μία μπάλα για τέσσερα παιδιά.

Ένας άλλος λόγος για μικρές ομάδες είναι ο χαμηλότερος αριθμός επικαλυπτόμενων περιοχών, π.χ. στο παιχνίδι 2 + 2/2: 2. Σε αυτήν τη μορφή παιχνιδιού, οι επαφές της μπάλας μέσα στην ομάδα γίνονται πάντα εναλλάξ, γεγονός που προάγει την ανάληψη ευθύνης, την επικοινωνία και την αίσθηση του ομαδικού παιχνιδιού.

## Κατασκευή Φιλέ

Πολλά παιδιά μπορούν να παίξουν άμεσα σε ένα κάθετο φιλέ βόλεϊ. Αυτό επιτρέπει έναν μεγάλο αριθμό επαφών μπάλας για κάθε μαθητή. Εάν δεν υπάρχει μακρύ φιλέ, ένα κορδόνι λάστιχο είναι το ιδανικό υποκατάστατο. Άλλες λύσεις, όπως φιλέ μπάντιντον και ιμάντες τεντωμένοι σε άγκιστρα, τοίχους ή κάθετο φιλέ

κρεμασμένο είναι επίσης κατάλληλο ως καλή αντικατάσταση για επίπεδο αρχαρίων. Η ταινία του εργοταξίου είναι επίσης μια καλή εναλλακτική λύση λόγω του μικρού βάρους και του χαμηλού κόστους της και δεν δονείται τόσο έντονα όσο μια ελαστική ταινία.

## Μέγεθος γηπέδου και ύψος φιλέ

Η αλλαγή των διαστάσεων της περιοχής παιχνιδιού επιβάλλεται για να καταστεί το παιχνίδι κατάλληλο για τους συμμετέχοντες και να διασφαλιστεί ότι η δραστηριότητα είναι προσανατολισμένη στο στόχο των επαφών. Σε ένα μικρότερο γήπεδο παιχνιδιού, είναι πιο δύσκολο να κερδίσετε έναν πόντο αλλά σε αντάλλαγμα, είναι πιο εύκολο να διατηρήσετε την μπάλα στο παιχνίδι. Ως αποτέλεσμα, οι αγώνες στο μικρό γήπεδο γίνονται πολύ μεγαλύτεροι σε διάρκεια, γεγονός που κάνει το παιχνίδι πιο διασκεδαστικό.

Είναι σημαντικό το γήπεδο να είναι οριοθετημένο. Για το σκοπό αυτό μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι υπάρχουσες γραμμές από διάφορα άλλα αθλήματα. Ωστόσο, οι πλευρικές γραμμές του μεγάλου γηπέδου βόλεϊ είναι ιδιαίτερα κατάλληλες εάν είναι διαθέσιμες. Από το μεγάλο γήπεδο 9m x 18m τέσσερα πλήρη γήπεδα (οκτώ γήπεδα) 4,5m x 4,5m ή 16 μισά 2m x 4m για το παιχνίδι 1: 1/2: 2

μπορούμε να δημιουργήσουμε με ένα διάμηκες τεντωμένο μακρύ φιλέ (ή με ταινία). Για γραμμές που λείπουν, μπορούν να χρησιμοποιηθούν βοηθήματα όπως πλαστικά πιατάκια, ταινίες σήμανσης ή κώνοι. Το ύψος του φιλέ έχει επίσης σημαντική επίδραση στη ροή του παιχνιδιού. Το πλεονέκτημα ενός υψηλότερου φιλέ είναι ότι οι είναι αναγκαίο να γίνονται ψηλά περάσματα ή πτήσεις μπάλας με μεγάλη καμπύλη. Αυτό δίνει στους μαθητές περισσότερο χρόνο για να αντιδράσουν, η άμυνα γίνεται ευκολότερα και οι φάσεις είναι με μεγαλύτερη ροή. Το ύψος του φιλέ πρέπει να μην είναι τόσο ψηλό ώστε οι μαθητές να μην έχουν μεγάλη δυσκολία να περνούν την μπάλα στην άλλη πλευρά. Στην περίπτωση των ιδιαίτερα διαφορετικών συνθηκών, και όταν η τάξη αποτελείται από παιδιά με διαφορετικές ικανότητες και σωματικά ύψη, ένα διαγώνιο τεντωμένο φιλέ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα επιπλέον μέτρο διαφοροποίησης του μαθησιακού επιπέδου.

## Οι κανόνες του παιχνιδιού

Επίσης, οι κανόνες του παιχνιδιού μπορούν και πρέπει να προσαρμοστούν στο αντίστοιχο επίπεδο απόδοσης των μαθητών και στον μαθησιακό στόχο. Είναι σημαντικό οι κανόνες αυτοί να αναπτυχθούν μαζί με οι μαθητές, να διατυπωθούν και να τηρηθούν με σαφήνεια.

**Οι πιο σημαντικοί κανόνες βόλεϊ για παιδιά ηλικίας 8-12 ετών είναι:**

- Στόχος παιχνιδιού στο ένας εναντίον του άλλου: Παίξτε την μπάλα πάνω από το φιλέ και στον χώρο γηπέδου του αντιπάλου.
- Στόχος παιχνιδιού στο ένας εναντίον του άλλου: Επιτύχετε όσο το δυνατόν περισσότερες επαφές μπάλας / περάσματα στο φιλέ χωρίς να κάνετε λάθη.
- η επαφή με τη μπάλα μπορεί να ποικίλει. Το να παίζετε μόνο μία επαφή ανά ομάδα πρέπει να αποφεύγεται ή να απαγορεύεται. Οι τρεις επαφές με μπάλα είναι ο στόχος.

- Μπάλα μέσα: Η γραμμή μετράει στο γήπεδο, που σημαίνει ότι αν η μπάλα αγγίζει τη γραμμή (ακόμη και ελαφρώς), η μπάλα είναι "μέσα".
- Η μπάλα άγγιξε και "άουτ": Εάν ένας μαθητής αγγίξει την μπάλα και την πετάξει έξω, ή δεν επιστραφεί στο αντίπαλο γήπεδο, αυτό είναι λάθος.
- Εναλλακτική εκτέλεση των επαφών της μπάλας σε παιχνίδια με δύο μαθητές σε κάθε πλευρά: Ένας μαθητής δεν μπορεί να παίξει τη μπάλα δύο φορές στη σειρά (εξαιρέση όταν γίνεται εκμάθηση της δεξιότητας).



# Μαθήματα

## Ηλικία 8-9



# Πρώτο μάθημα

## Προθέρμανση-Παιχνίδι: Γήπεδο βόλεϊ

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

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα τοποθετείται στις γραμμές του ενός γηπέδου βόλεϊ. Ένας μαθητής ανά ομάδα είναι κυνηγός. Ο γυμναστής ξεκινά το

παιχνίδι, και ο κυνηγός από την ομάδα προσπαθεί να πιάσει τους συμμαθητές του χρησιμοποιώντας τις γραμμές βόλεϊ με πλευρικά βήματα και χωρίς να φύγει από τα όρια. Τα άλλα παιδιά προσπαθούν να ξεφύγουν από τον κυνηγό χρησιμοποιώντας βήματα και να μην περάσουν τις γραμμές. Ο κυνηγός αλλάζει όταν αγγίζει ένα άλλο μαθητή.

## Πρωταθλητής στην μπάλα - Βασικές φόρμες / ασκήσεις παιχνιδιού

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

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

### Πρακτική συμβουλή: Χαρακτήρας ανταγωνισμού!

Προκειμένου να παρακινηθούν οι μαθητές, αυτές οι ασκήσεις πρέπει να πραγματοποιούνται νωρίς ως μια μορφή ανταγωνιστικού παιχνιδιού. Για παράδειγμα, μπορεί να μετρηθεί ο αριθμός των επαναλήψεων χωρίς σφάλματα στη σειρά ή ο αριθμός των ενεργειών χωρίς σφάλματα που εκτελούνται σε ένα συγκεκριμένο χρόνο. Σε αυτήν τη μορφή ανταγωνισμού, κάθε μαθητής μπορεί είτε να μετρήσει τους πόντους είτε πολλά παιδιά μπορούν να προσθέσουν τους πόντους τους ομαδικά.

Για παράδειγμα - Ποιος μαθητής θα είναι ο πρώτος που θα κάνει δέκα επιτυχημένες προσπάθειες χωρίς να πέσει η μπάλα στο έδαφος;

### Παραλλαγές:

- Πετάγμα με ένα χέρι και / ή πιάσιμο.
- 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.
- Ρίξτε ή / και πιάστε την μπάλα ενώ κάθεστε ή ξαπλώνετε.
- Πετάξτε την μπάλα προς έναν τοίχο και πιάστε την.
- Πετάξτε την μπάλα ανάμεσα από τα πόδια σας ή πίσω από την πλάτη σας και πιάστε την.
- Πιάστε την μπάλα με άλμα πάνω από το κεφάλι σας Προπόνηση άλματος και χρονισμού άλματος.

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

- ➔ Πραγματοποιήστε ασκήσεις σε ομάδες των δύο
- ➔ Χρησιμοποιήστε άλλες μπάλες ή ρίχνοντας αντικείμενα
- ➔ Οριοθετήστε σε κάθε μαθητή μια μικρή περιοχή στην οποία πρέπει να ρίξει και να πιάσει την μπάλα κατά τη διάρκεια των μεμονωμένων ασκήσεων ➔ Ακρίβεια και ασφάλεια

# Δεύτερο μάθημα

## Παιχνίδι Προθέρμανσης: Πιάσιμο μαντηλιού

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

**Διαδικασία:** Όλα οι μαθητές έχουν ένα μαντήλι (ή κάτι παρόμοιο) στο πίσω μέρος της μέσης τους. Ο στόχος είναι να πιάσετε όσο το δυνατόν περισσότερα μαντήλια και να τα στερεώσετε στη δική σας ζώνη μέσης. Μην βγαίνετε έξω από το μισό γήπεδο βόλεϊ (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 στις τροχιές και λόγος σώματος-μπάλας, συνδυασμός κίνησης σώματος και μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο

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

**Διαδικασία:** Πέταγμα μιας μπάλας πάνω από το φιλέ σε ζευγάρια, την οποία ο συμμαθητής πιάνει στον αέρα. Η μπάλα ρίχνεται ελεύθερα στην αρχή, δηλαδή η τεχνική με δάχτυλα δεν συζητείται.

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

Ανταγωνιστική μορφή / μορφή ολοκληρωμένου παιχνιδιού. Δείτε πρακτικές συμβουλές για τον χαρακτήρα του ανταγωνισμού. (πρώτο μάθημα).

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



Για όλες τις παραλλαγές «Πρωταθλητής στον έλεγχο της μπάλας», είναι σημαντικό οι μαθητές να πάρουν μια θέση ετοιμότητας για να κινηθούν πριν από τη δράση, τη θέση «Lucky-Luke». Τα γόνατα κάμπτονται ελαφρώς και το κέντρο βάρους είναι ανάμεσα στα πόδια, ελαφρώς στο μπροστινό πόδι. Τα χέρια κάμπτονται ελαφρώς και μπροστά από το σώμα. Λόγω της θέσης αυτής, οι επόμενες κινήσεις μπορούν να γίνουν πιο γρήγορα.

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

- A) Ρίχνει με δύο χέρια μία μπάλα / δύο μπάλες.
- B) Η μπάλα ρίχνεται από το ύψος της μέσης και με τα δύο χέρια και πιάνεται ξανά με τα δύο χέρια.
- Γ) Η μπάλα ρίχνεται με τα δύο χέρια από πάνω από το κεφάλι (πέταγμα πλάγιου – άουτ ποδοσφαίρου) και πιάσιμο ξανά με τα δύο χέρια.
- Δ) Η μπάλα ωθείτε μακριά με τα δύο χέρια πάνω από το μέτωπο (πέρασμα πάσας) και πιάνεται ξανά με τα δύο χέρια μπροστά από το μέτωπο. Σε αυτήν την περίπτωση, είναι επίσης απαραίτητο να προσαρμόσετε τη θέση του σώματος (πίσω και κάτω από τη μπάλα) κατά τη επαφή πιασίματος.
- Ε) Ταυτόχρονα πέταγμα και πιάσιμο δύο μπαλών μεταξύ των συμμαθητών.
- Στ) Γρήγορος συντονισμός χεριών-ματιών: Δύο μαθητές, ο καθένας έχει μία μπάλα: Ο μαθητής Α ρίχνει μια μπάλα στο μαθητή Β, ο οποίος ρίχνει τη δική του μπάλα, ρίχνει την μπάλα που ρίχτηκε από τον Α πίσω στο Α και στη συνέχεια πιάνει ξανά τη δική τους μπάλα.

### Πρακτική συμβουλή: Πολύ λίγος χώρος;

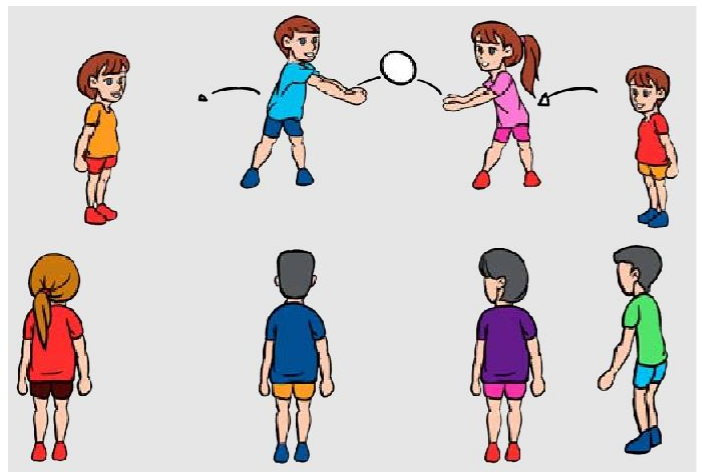
Πραγματοποιήστε τις ασκήσεις σε ομάδες των τεσσάρων μαθητών: Ο Α ρίχνει την μπάλα στο Β και μετά αλλάζει σε Γ, ο οποίος βρίσκεται πίσω από τον Α στη θέση αναμονής. Ο Β πιάνει την μπάλα, την πετάει πίσω στο Γ και αλλάζει σε Δ, ο οποίος βρίσκεται πίσω από τον Β στη θέση αναμονής.

# Τρίτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Πέταγμα μπάλας σε κύκλο

**Μαθησιακοί στόχοι:** Στα μέλη της τάξης ανακοινώστε και καθορίστε συγκεκριμένους στόχους που να είναι κατανοητοί μεταξύ τους έτσι ώστε όλοι να μπορούν να τους ακολουθήσουν.

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



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

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος μπάλας, εκτίμηση τροχιών και λόγος σώματος-μπάλας, συντονισμός κίνησης σώματος και μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο.

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

**Διαδικασία:** Πέταγμα με πλευρική μετατόπιση: Ο μαθητής Α και Β ο καθένας έχει μια μπάλα και στέκεται περίπου 2 μέτρα πλευρικά τοποθετημένο σε απόσταση περίπου 6 μέτρων και βλέπει τον συμμαθητή τους: Ο Α και Β ρίχνουν ταυτόχρονα τις μπάλες τους ευθεία προς τα εμπρός και μετά κινούνται προς τα πλάγια (πλευρικά βήματα) να πιάσουν την μπάλα που έρχεται.

### Πρακτική συμβουλή: Κινητήρια ένεση;

Παραλλαγές «Πρωταθλητής στον έλεγχο της μπάλας» ανταγωνιστικά:

Εάν μια ομάδα διαχειρίζεται μια δεδομένη άσκηση δέκα φορές, παίρνει έναν πόντο. (Ένα μικρό αντικείμενο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δηλώσει τον έναν πόντο) Στο τέλος κερδίζει η ομάδα με τους περισσότερους πόντους.

Εναλλακτική λύση ➔ Αρκετές ομάδες σχηματίζουν όμιλο, οι οποίες παίζουν μεταξύ τους. Πλεονέκτημα: οι πιο αδύναμοι μαθητές μπορούν να στελεχωθούν ομάδες με ισχυρότερους μαθητές και να συνεχίσουν να κερδίζουν.

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

**Παραλλαγές** (μπορεί να συνδυαστεί με αυτά στο δεύτερο μάθημα):

Α) Πέταγμα με αλλαγή πλευρών: Η διαδικασία είναι η ίδια όπως πριν, μόνο οι Α και Β γυρίζουν έτσι ώστε ο δεξιός ώμος να δείχνει στον συμμαθητή. Οι Α και Β πετούν τις μπάλες τους όσο το δυνατόν πιο ψηλά ταυτόχρονα και περίπου 2 μέτρα προς τα εμπρός. Στους Α και Β αλλάξετε πλευρές και μετά προσπαθήστε να πιάσετε την μπάλα που ρίχτηκε από τον συμμαθητή.

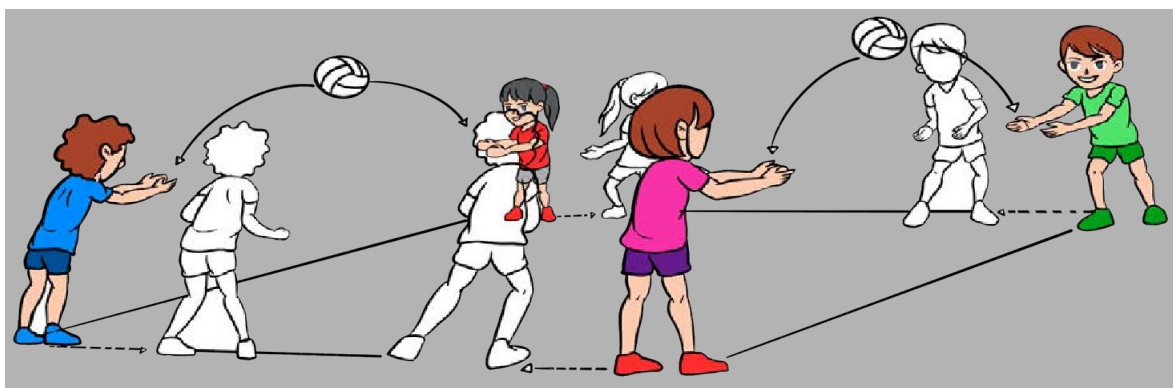
Β) Πέταγμα της μπάλας με παλαμάκια: Η διαδικασία είναι η ίδια όπως πριν, τώρα οι Α και Β χτυπούν ο ένας τον άλλον στη μέση αφού έχουν πετάξει τις μπάλες και πιάνουν τη δική τους μπάλα (μπορούν να την αφήσουν να αναπηδήσει μία φορά).

### Πέταγμα της μπάλας σε τετράγωνο

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος μπάλας, εκτίμηση τροχιών και λόγος σώματος-μπάλας, συγχρονισμό κίνησης σώματος και μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο

**Μορφή οργάνωσης:** Σχηματίστε ομάδες τεσσάρων μαθητών και κάθε ομάδα παίρνει δύο μπάλες. Μία μπάλα δίνεται σε κάθε ζευγάρι. Τοποθετούνται σε σχήμα τετραγώνου που βλέπει προς την ομάδα τους.

**Διαδικασία:** Οι μαθητές πετούν την μπάλα (με τα δύο χέρια από κάτω) στον συμμαθητή τους και κρατούν την μπάλα πριν την πετάξουν πάλι πίσω. Στη συνέχεια, αλλάζουν τις θέσεις τους κάνοντας πλάγια βήματα κρατώντας την μπάλα που ρίχνεται από τον συμμαθητή τους και την πετούν πάλι πίσω ενώ αλλάζουν ξανά τις θέσεις τους. Μετά από λίγο, οι μαθητές πρώτα πετούν και πιάνουν την μπάλα αλλάζοντας τη θέση τους.



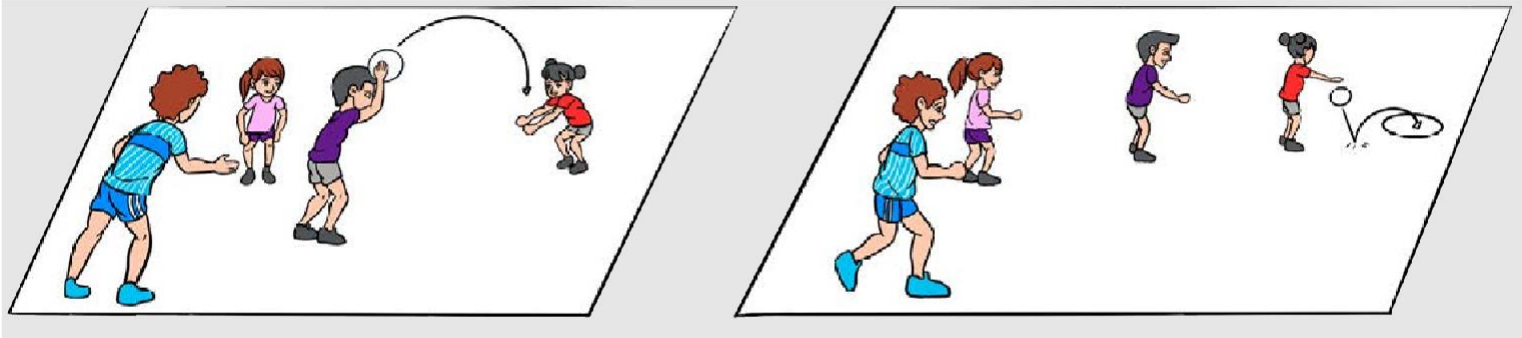
**Παραλλαγές:** Όλα τα είδη πετάγματος της μπάλας (βλ. Μάθημα δύο)

# Τέταρτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Ball to other Camp

**Μαθησιακοί στόχοι:** Το πώς να συμπεριλάβετε και να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές στην ομάδα όταν παίζετε ένα παιχνίδι.

**Διαδικασία:** Δύο ομάδες που αντιτίθενται μεταξύ τους για να κερδίσουν πόντους. Σχηματίστε ομάδες οκτώ ή δέκα μαθητών ανά ομάδα και πάρτε μια μπάλα. Τοποθετήστε ένα στεφάνι στο έδαφος για κάθε ομάδα. Οι μαθητές πασάρουν (με δύο χέρια αντί για ποδόσφαιρο) την μπάλα μεταξύ των συμμαθητών τους. Ο στόχος είναι να βάλουν την μπάλα στον κύκλο της αντίπαλης ομάδας. Εάν η μπάλα πέσει στο έδαφος ενώ οι μαθητές πασάρουν ο ένας στο άλλο, χάνουν την μπάλα. Η αντίπαλη ομάδα ξεκινά το παιχνίδι. Μην τρέχετε με τη μπάλα στα χέρια σας.



## Μπάλες στην άλλη χώρα

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος μπάλας, εκτίμηση τροχιών και λόγος σώματος-μπάλας, συγχρονισμό κίνησης σώματος και μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο, έναρξη της τεχνικής δεξιότητας

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

**Διαδικασία:** Στην αρχή του παιχνιδιού, οι μαθητές πετούν μπάλες πάνω από το φιλέ στην αντίπαλη πλευρά. Η ομάδα που έχει λιγότερες μπάλες στο δικό της γήπεδο παιχνιδιού μετά την πάροδο του χρόνου κερδίζει.

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

**Παραλλαγή II:** Οι μπάλες πρέπει να ρίχνονται και να παίζονται χρησιμοποιώντας πάσα βόλεϊ στο άλλο γήπεδο.

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

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος μπάλας, εκτίμηση τροχιών και αναλογία σώματος/μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο, έναρξη της τεχνικής δεξιότητας

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

**Παραλλαγή 1:** Σχηματίστε ομάδες από τέσσερις έως έξι μαθητές. Κάθε ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο με τους μαθητές σε απόσταση μεταξύ τους. Έχετε έναν παίκτη να πάει στη μέση με τη μπάλα. Κάθε μαθητής με τη σειρά του πασάρει τη μπάλα με δάκτυλα πίσω στον κεντρικό παίκτη. Συνεχίστε μέχρι να έχουν όλοι μια στροφή στο κέντρο. Ποια ομάδα θα τα καταφέρει πρώτα χωρίς λάθος;

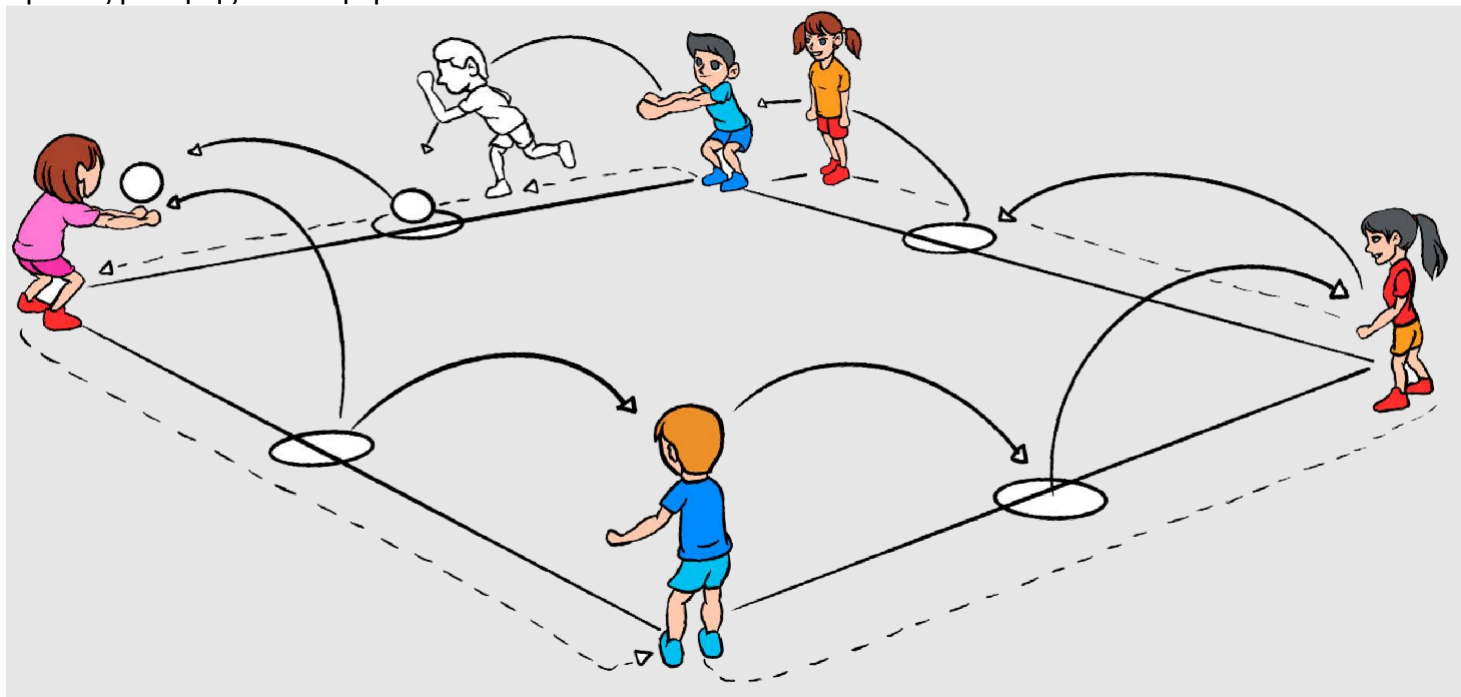
# Πέμπτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης : Πετάξετε και τρέξτε μετά

**Μαθησιακοί στόχοι:** Προς το πώς να γνωρίζετε τα άλλα μέλη της ομάδας σας και το πώς να πραγματοποιηθεί επικοινωνία.

**Διαδικασία:** Σχηματίστε ομάδες των πέντε και πάρτε μια μπάλα. Οι μαθητές σχηματίζουν ένα τετράγωνο. Τοποθετήστε ένα στεφάνι στο έδαφος από κάθε πλευρά. Κάθε γωνία έχει ένα μαθητή, αλλά μια γωνία έχει δύο μαθητές. Ο πρώτος μαθητής πετά την μπάλα πάνω από το

κεφάλι του προσπαθώντας να την κάνει να αναπηδήσει μέσα στο στεφάνι. Αφού κάνει το πέταγμα τρέχει στην γωνία που πέταξε την μπάλα. Ο άλλος μαθητής πιάνει τη μπάλα και πετάει την μπάλα με τον ίδιο τρόπο και την ακολουθεί στην άλλη πλευρά. Συνεχίστε τα πετάγματα της μπάλας με τον ίδιο τρόπο. Όποια ομάδα ολοκληρώσει έναν γύρο παίρνει έναν πόντο.



## Μπάλα πάνω από τον ιμάντα (τύπου φιλέ) κάνοντας παιχνίδι 1 + 1 (1 με 1)

Η μπάλα περνά πάνω από τον ιμάντα σε διάφορες παραλλαγές. Η πολυπλοκότητα του παιχνιδιού αυξάνεται συνεχώς από επεκτάσεις κανόνων καθώς και από νέα τακτικά και τεχνικά στοιχεία. Βήμα προς βήμα υπάρχει μια προσέγγιση προς την κατεύθυνση του στόχου που είναι το παιχνίδι του βόλεϊ.

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

**Μορφή οργάνωσης:** Δύο μαθητές παίζουν ως αντίπαλοι αφού χωρίζονται με φιλέ ή ιμάντα. Κάθε μαθητής έχει ένα σαφώς καθορισμένο γήπεδο παιχνιδιού.

**Διαδικασία:** Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ στο γήπεδο του αντιπάλου. Ο συμμαθητής την πιάνει και την πετάει πίσω. Στόχος είναι η δημιουργία όσο το δυνατόν περισσότερων διασταυρώσεων μαθητών για ανταγωνιστικά παιχνίδια.

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

Το «παιχνίδι ένας εναντίον ενός» μπορεί επίσης να παιχτεί μικρό πρωτάθλημα, παρόμοιο με το «Πρωταθλητής στον έλεγχο της μπάλας» (βλ. Πρακτική συμβουλή στο μάθημα δύο).

# Έκτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Μεγαλύτερη διάρκεια

**Μαθησιακοί στόχοι:** Προς την υποστήριξη μαθητών που έχουν δυσκολία στην ομαδικότητα όταν παίζουν ανταγωνιστικά παιχνίδια.

**Διαδικασία:** Χωρίστε την τάξη σε ομαδικούς κύκλους από οκτώ μαθητές και η κάθε ομάδα έχει μια μπάλα. Στο σήμα, οι μαθητές χρησιμοποιούν ελεγχόμενη πάσα δάκτυλα για να στείλουν την μπάλα ο ένας στον άλλο, διατηρώντας την μπάλα στον αέρα χωρίς να πέσει στο έδαφος. Η ομάδα προσπαθεί να διατηρεί την μπάλα ψηλά.

## Η μπάλα περνά πάνω από τον ιμάντα σε παιχνίδι 1: 1 (1 εναντίον 1)

**Μαθησιακοί στόχοι:** Έλεγχος μπάλας, εκτίμηση τροχιών και λόγος σώματος/μπάλας, συντονισμός κίνησης σώματος και μπάλας, προσανατολισμός στο χώρο, έναρξη της τεχνικής πάσας με δάκτυλα, τακτική για παιχνίδι 1: 1. Πέσιμο μπάλας (μέσα /έξω)

**Μορφή οργάνωσης:** Δύο μαθητές παίζουν ο ένας εναντίον του άλλου και χωρίζονται με φιλέ ή ιμάντα. Κάθε μαθητής έχει ένα καθορισμένο γήπεδο παιχνιδιού.

**Διαδικασία:** Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ στο γήπεδο του αντιπάλου με στόχο το έδαφος και η αποτροπή αυτή από τον αντίπαλο. Έτσι, η βασική ιδέα του παιχνιδιού είναι η ίδια όπως στο βόλεϊ. Δύο μαθητές αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλο σε

τροποποιημένο γήπεδο όπου προσπαθούν να πετάξουν την μπάλα πάνω από τον ιμάντα στο γήπεδο του αντιπάλου με στόχο το έδαφος.

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



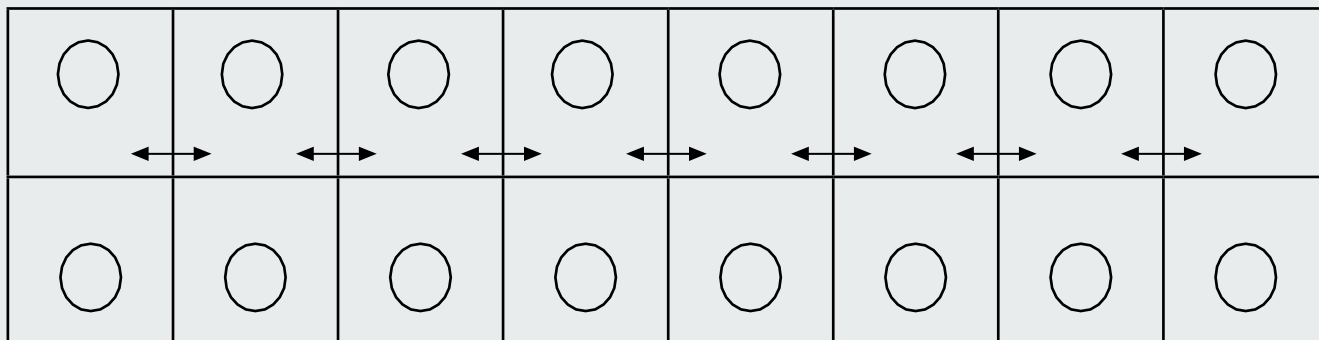
## Πρακτική συμβουλή: "Τάφρος νερού".

Στο παιχνίδι 1: 1 καθώς και στο παιχνίδι 2: 2 ένα λεγόμενο "χαντάκι νερού" μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μεθοδική βοήθεια. Επισημαίνει την περιοχή κοντά στο φιλέ ως έξω, έτσι δεν μπορούν να παιχτούν κοντές μπάλες. Αυτό έχει το πλεονέκτημα ότι όλες οι μπάλες μπορούν να συλληφθούν πάνω από το μέτωπο και στη συνέχεια να παιχτούν αργότερα. Επιτρέπεται πάντα η είσοδος στο χαντάκι πάνω από το φιλέ για να παίξει την μπάλα.

**Παραλλαγές:** Η μπάλα πρέπει να πεταχτεί, να πιαστεί και να επιτευχθεί πόντος με διάφορους τρόπους.

## Πρακτική συμβουλή: Βασιλιάς στον έλεγχο της μπάλας.

**Ο Βασιλιάς του γηπέδου:** Ηττημένοι πηγαίνετε δεξιά, νικητές αριστερά



Υπάρχουν πολλά γήπεδα παιχνιδιού (βλ. Παραπάνω) στα οποία παίζονται σύντομα παιχνίδια για περιορισμένο χρόνο (π.χ. 2 λεπτά). Στο τέλος του χρόνου παιχνιδιού, ο νικητής αλλάζει κατεύθυνση και μετακινείται (πηγαίνει αριστερά) στο ένα γήπεδο ενώ ο χαμένος μεταβαίνει στο άλλο (στα δεξιά του). Σε περίπτωση ισοπαλίας, είναι αποφασιστική η τελευταία μπάλα ή ένα γρήγορο "πέτρα-ψαλίδι-χαρτί".

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

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

Δύο οι ομάδες παίζουν ράλι, ο νικητής παίρνει ένα «μεγάλο πόντο» και ο ηττημένος ανταλλάσσει τη θέση του με τη θέση αναμονής. Η ομάδα- μαθητής που βρίσκεται περισσότερο στο γήπεδο αλλάζει με τη θέση αναμονής.

Οι αλλαγές γηπέδων γίνονται μετά το τέλος του χρόνου παιχνιδιού όπως παραπάνω: Η ομάδα με τον υψηλότερο αριθμό πόντων 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 για τον Βασιλιά του γηπέδου μπορούν να γίνουν μεγαλύτερα 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 παιχνιδιού (Παράδειγμα: Αποτέλεσμα Α εναντίον Β: 7: 4). Ο νικητής Α παραμένει στο γήπεδο και ξεκινά πάλι με 0 πόντους. Ο ηττημένος Β ανταλλάσσει με μια ομάδα Γ, η οποία αλλάζει από τη θέση αναμονής στο γήπεδο και παίρνει τους πόντους από το Β. Το επόμενο σετ Α: Γ ξεκινά με σκορ 0: 4.

➔ **Πλεονέκτημα:** Κάθε ομάδα θα κερδίσει ένα παιχνίδι σε κάποιο σημείο. Οι ομάδες που μόλις κέρδισαν ξεκινούν με χάντικαπ και θα αμφισβητηθούν από τον αντίπαλο.

# Έβδομο μάθημα

## Παιχνίδι Προθέρμανσης: Μαθητής στη Μέση

**Μαθησιακοί στόχοι:** Προς το πώς να γνωρίζετε τα άλλα μέλη της ομάδας σας και το πώς να πραγματοποιηθεί επικοινωνία

**Διαδικασία:** Σχηματίζετε ομάδες τεσσάρων μαθητών. Κάθε ομάδα παίρνει μια μπάλα. Ο Α βρίσκεται στη μέση του τριγώνου, οι μαθητές Β, Γ και Δ πετούν την μπάλα ο ένας στον άλλο. Ο στόχος είναι ο Α να πιάσει την μπάλα από άλλους. Όταν ο Α πιάνει τη μπάλα, αλλάξτε τους ρόλους και ο τελευταίος μαθητής που πετά πηγαίνει στη μέση.

## Παιχνίδια βόλεϊ με πιάσιμο και πέταγμα πάνω από τον ιμάντα σε παιχνίδι 2 + 2

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

**Μορφή οργάνωσης:** Τέσσερις μαθητές παίζουν δύο εναντίον δύο που χωρίζονται με φιλέ ή ιμάντα. Κάθε ομάδα έχει ένα σαφώς οριοθετημένο γήπεδο παιχνιδιού.

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

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

- Οι βασικοί κανόνες του παιχνιδιού έχουν ήδη προσαρμοστεί για ορισμένα σημεία του παιχνιδιού Βόλεϊ.
- Οι μαθητές παίζουν την μπάλα εναλλάξ.
- Δεν επιτρέπεται το τρέξιμο κρατώντας την μπάλα στα χέρια.
- Το πολύ τρεις επαφές με την μπάλα πριν περάσει η μπάλα στην άλλη πλευρά.

## Οι ακόλουθες επεκτάσεις κανόνων 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 στην τεχνική πάσας με δάκτυλα.

## Σειρά φωτογραφιών σε τρία μέρη:

1. Ανοίξτε το τρίγωνο των δακτύλων πριν πιάσετε την μπάλα.
2. Κρατώντας την μπάλα μπροστά από το μέτωπο.
3. "Supergirl / Superman" ως τελική θέση. (απελευθέρωση μπάλας)

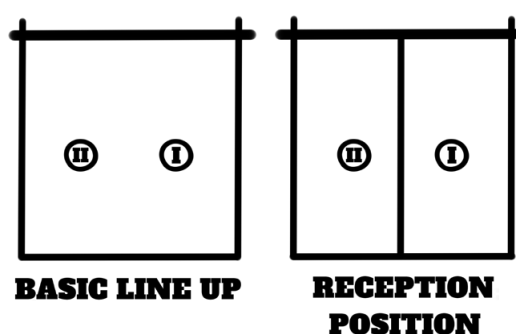


- Μετά το πιάσιμο, ο μαθητής μπορεί να μην γυρίσει το σώμα ➔ Η ευθυγράμμιση πρέπει να πραγματοποιηθεί πριν από την επαφή της μπάλας (η μύτη και τα δάχτυλα των ποδιών δείχνουν προς την κατεύθυνση στην οποία πρόκειται να κατευθυνθεί η μπάλα).
- Η μπάλα δεν πρέπει να κρατηθεί για περισσότερο από ένα δευτερόλεπτο και πρέπει να παιχτεί γρήγορα.
- Η μπάλα πρέπει να παιχτεί τρεις φορές στη μία πλευρά προτού περάσει πάνω από το φιλέ/μάντα στην αντίπαλη πλευρά ➔ Προετοιμασία μιας ιδανικής κατάστασης για επίθεση.

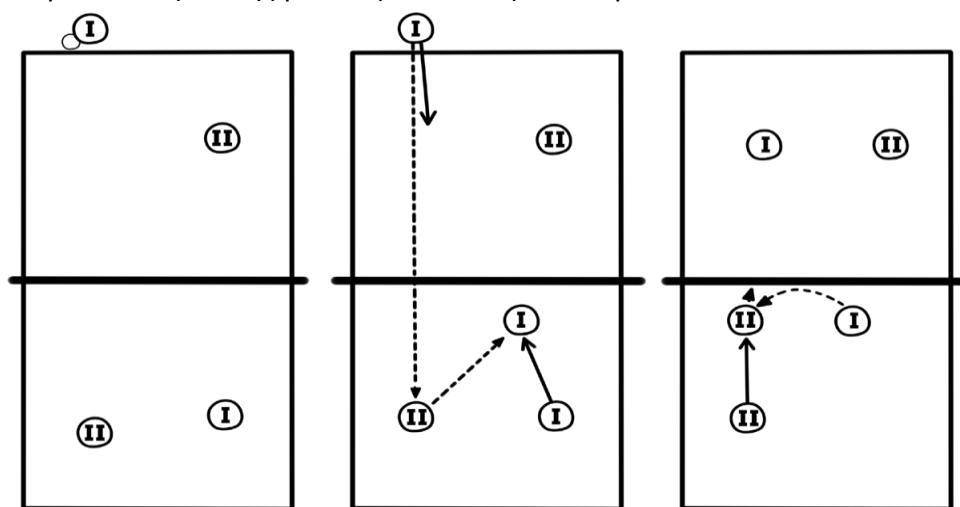
### Πρακτική συμβουλή: Το βόλεϊ ως παιχνίδι κίνησης.

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

Οι παρακάτω αρχικές θέσεις και περιοχές υποδοχής απεικονίζονται στα σχήματα.



Η αρχική θέση στην αρχή του παιχνιδιού και η ακολουθία των θέσεων των μαθητών του επιθυμητού παιχνιδιού των τριών επαφών της μπάλας απεικονίζεται παρακάτω.



**Στόχος του παιχνιδιού:** Όσο το δυνατόν περισσότερες επαφές μεταξύ των ομάδων. Ανταγωνισμός ➔ Στο γήπεδο εναντίον του άλλου, η ομάδα επιδιώκει κοινό στόχο κ.λπ. (βλ. Πρακτική συμβουλή).

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

1. **Όταν παίζουν με μία επαφή:** Η μπάλα παίζεται συχνά από μεγάλη απόσταση για να περάσει στην άλλη πλευρά ➔ δύσκολη.

2. **Όταν παίζουν με δύο επαφές:** Εάν η δεύτερη επαφή παιχτεί κοντά στο φιλέ, η μπάλα συνήθως έρχεται από τον πίσω στον παίκτη με γωνία ➔ δύσκολη

3. **Όταν παίζουν με τρεις επαφές:** Η πρώτη επαφή παίζεται από το Α κεντρικά προς το φιλέ (στον κέντρο του φιλέ, η δεύτερη από το Β παράλληλα προς το φιλέ, έτσι ώστε ο Α να μπορεί να παίξει τη μπάλα κοντά στο φιλέ και να βλέπει τον αντίπαλο στην άλλη πλευρά του γηπέδου ➔ εύκολα.

Είναι σημαντικό να συνοδεύσετε αυτές τις συχνά υπονοούμενες μαθησιακές φάσεις με μια φάση προβληματισμού που εξασφαλίζει τη μαθησιακή επιτυχία.

Η λεκτική επικοινωνία μεταξύ των μαθητών διευκολύνει το έργο και πρέπει πάντα να απαιτείται από τον γυμναστή. Ο μαθητής Α φωνάζει «εγώ» νωρίτερα πριν από την πρώτη επαφή με την μπάλα, ο μαθητής Β τρέχει στον κέντρο του φιλέ και φωνάζει «Εδώ».

Αφού η μπάλα περάσει πάνω από το φιλέ με την τρίτη επαφή, και οι δύο μαθητές φωνάζουν «άμυνα» εν αναμονή της επίθεσης του αντιπάλου και παίρνουν τη θέση για την αντιμετώπιση του πλασέ. Η ενημέρωση των

μαθητών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ακόμη και σε πολύ εύκολες φάσεις του παιχνιδιού, βοηθά στη διατήρηση μιας σαφούς δομής και στην επίτευξη όσο το δυνατόν περισσότερων αμφισβητούμενων φάσεων.

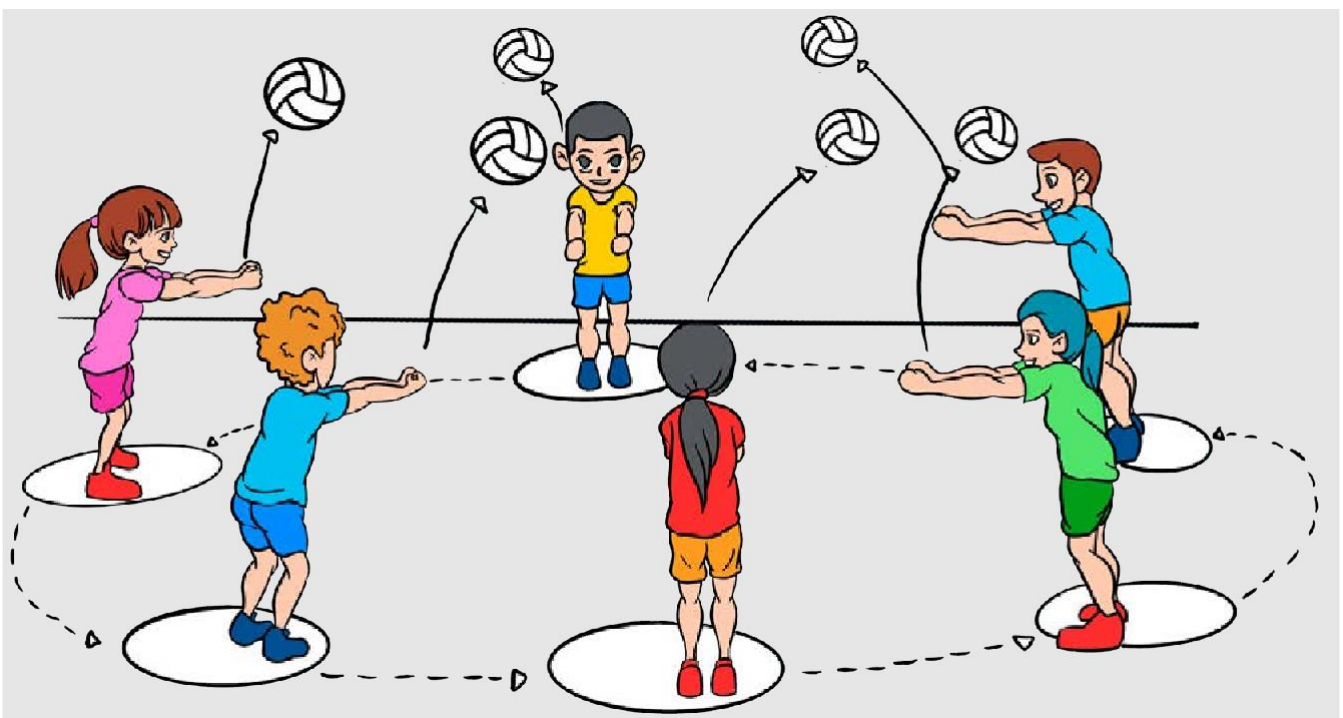
**Αλληλουχία επικοινωνίας:** «Εγώ», «Εδώ», «Άμυνα».

# Όγδοο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Ταυτόχρονη πέταγμα

**Μαθησιακοί στόχοι:** τα μέλη της ομάδας να μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους προκειμένου να κατευθύνουν την μπάλα και να καταλαβαίνουν αυτές τις κατευθύνσεις μεταξύ τους έτσι ώστε όλοι να μπορούν να τις ακολουθήσουν.

**Διαδικασία:** Σχηματίστε ομάδες των έξι μαθητών. Κάθε μαθητής έχει μια μπάλα και μια στεφάνη την οποία τοποθετεί στο έδαφος. Σχηματίστε ομάδες τριών ή τεσσάρων υποομάδων. Στο σήμα, κάθε μαθητή πετά την μπάλα δίπλα (δεξιά) στον συμμαθητή του. Ο μαθητής πιάνει την μπάλα. Με το σήμα του γυμναστή, ο μαθητής πετά την μπάλα στο επόμενο μαθητή και ακολούθως το ίδιο. Όποια ομάδα ολοκληρώσει έναν γύρο παίρνει έναν πόντο.



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

**Μορφή οργάνωσης:** Τέσσερις μαθητές παίζουν δύο εναντίον δύο όπου χωρίζονται με φιλέ ή ιμάντα. Κάθε ομάδα έχει ένα καθορισμένο γήπεδο παιχνιδιού.

Αφού οι φόρμες συνεργασίας στο παιχνίδι 2 + 2 σε 2: 2 βασικές τακτικές και η θέση στο γήπεδο για φόρμες παιχνιδιού με ένα παιχνίδι εναντίον του άλλου έρχονται στο προσκήνιο στο 2: 2.

Δίπλα στο "Εγώ", "Εδώ", "Άμυνα" η αρχή "Ψηλά", "Ψηλά", "Χαμηλό πέρασμα" μπορεί τώρα να εισαχθεί. Η πρώτη μπάλα πρέπει να παιχτεί ψηλά για να δώσει στον συμμαθητή περισσότερο χρόνο για να τρέξει στη θέση στο κέντρο του φιλέ. Η δεύτερη επαφή της μπάλας παίζεται επίσης ψηλά για να δώσει στον συμμαθητή μια ελεγχόμενη επίθεση. Η τρίτη επαφή της μπάλας παίζεται επίπεδη και χαμηλά πάνω από το φιλέ για να πιέσει τον αντίπαλο.

**Σημείωση:** «Υψηλή, ψηλή και χαμηλό πέρασμα στην άλλη πλευρά».

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

**Παράδειγμα:** Ομάδα Α συχνά σκοράρει με μια διαγώνια μπροστά μπάλα κοντά στο φιλέ. Η ομάδα Β το αναγνωρίζει από τον προσανατολισμό του επιθετικού και κινείται ανάλογα.

### Πρακτική συμβουλή: Ρυθμίσεις.

Ως η πρώτη και βασική τακτική συμφωνία μεταξύ των δύο μαθητών, η διαίρεση της μέσης μπορεί ήδη να ορισθεί σε αυτήν την ηλικία. Εδώ ο μαθητής που στέκεται διαγώνια στον επιτιθέμενο θα πρέπει να αναλάβει τις μπάλες που κατευθύνονται στη μέση του γηπέδου, καθώς στέκεται πιο ευνοϊκά στην μπάλα. Αυτή η τακτική πρέπει να επεξεργαστεί ως γνώση στους μαθητές. 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 "τάφρος" συνιστάται να καθορισθεί για το παιχνίδι 2: 2 προκειμένου να αποφευχθούν οι πολύ μπροστά μπάλες που πέφτουν κοντά στο φιλέ.

# Μαθήματα

## Ηλικία 10-12



# Πρώτο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Το παιχνίδι της σήραγγας

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

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Από το roll-up roll προς τα πίσω αλλά κρατήστε τα χέρια εκτεταμένα. επιστροφή στη θέση πίεσης. Παίξτε το παιχνίδι σήραγγας μια ανίχνευση πάγκων κάτω από τη σήραγγα πίσω από τον πάγκο και ανταλλάξτε τη θέση με τον επόμενο παίκτη.

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

**Σκοπός:** Κίνηση ποδιών, εγρήγορση, συνεργασία με συμμαθητή

Μορφή οργάνωσης: Εξηγήστε και δείξτε την θέση ετοιμότητας για την επαφή με την μπάλα. Σημειώστε ότι η διάσταση στη θέση των ποδιών δίνει σταθερότητα. Το ρίξιμο του βάρους προς τα εμπρός επιτρέπει τη γρήγορη κίνηση προς οποιαδήποτε κατεύθυνση για τοποθέτηση κάτω από τη μπάλα. Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν έναν ελεύθερο χώρο όπου όλοι μπορούν να δουν τον γυμναστή.

**Τεχνική της θέσης ετοιμότητας:** Οι μαθητές στέκονται με τα πόδια τους ελαφρώς πιο ανοικτά από το πλάτος των ώμων. Σε βήμα με 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:** Στάση σε θέση ετοιμότητας και παρακολούθηση του σινιάλου του γυμναστή για κατεύθυνση κίνησης. Όποια και αν είναι η κατεύθυνση προς τα αριστερά προς τα δεξιά προς τα εμπρός και προς τα πίσω πραγματοποιείται για ένα λεπτό. Κάθε φορά που ακούγεται ένα μικρό σφύριγμα γίνονται επί τόπου γρήγορα βήματα.

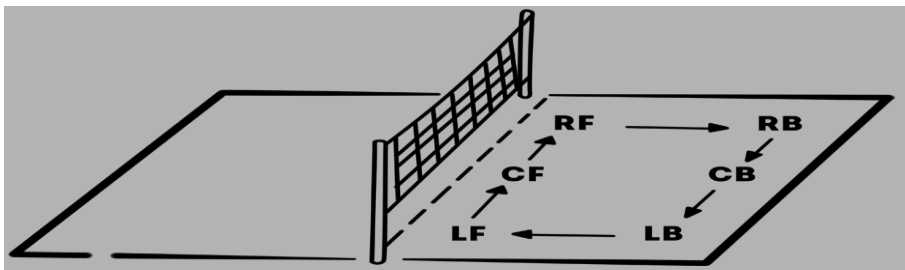
**Οριοθετώντας το γήπεδο:** Φτιάξτε ζευγάρια. Ένας μαθητής στέκεται στο όριο του γηπέδου απέναντι από τον συμμαθητή του που βρίσκεται μέσα στο γήπεδο 1 μέτρο μακριά. Και οι δύο έχουν θέσεις ετοιμότητας οδηγώντας τον συμμαθητή τους σύμφωνα με τους δείκτες του ρολογιού γύρω από τα όρια του γηπέδου βόλει.

- Όταν ακούτε ένα σφύριγμα γίνονται γρήγορα επιτόπου βήματα
- Όταν ακούτε δύο σφουρίγματα, βρείτε νέο συμμαθητή και περιστρέφετέ σύμφωνα με τους δείκτες του ρολογιού.

## Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

**Επαφή στο γόνατο:** Σχηματίζονται ζευγάρια παίρνοντας θέση ετοιμότητας. Όταν ο γυμναστής λέει 'πάμε', ο κάθε παίκτης στοχεύει να αγγίξει το γόνατο του συμμαθητή του όσες φορές μπορεί. Είναι απλό, αλλά θα δείτε γρήγορα ότι οι μαθητές που έχουν ψηλή θέση ετοιμότητας είναι εξαιρετικά ευάλωτοι στο να τους αγγίζουν τα γόνατά τους. Ζητήστε να αλλάζουν κάθε 30 δευτερόλεπτα ζευγάρια, ώστε να έχουν έναν νέο συμμαθητή.

**Πρακτική:** Σχηματίστε ομάδες έξι μαθητών και ζητήστε από κάθε ομάδα μια μπάλα. Ζητήστε από τους μαθητές να τοποθετηθούν στις γωνίες ενός τετραγώνου 3 μέτρων. Ρίξτε και πιάστε την μπάλα ο ένας στον άλλο από τη μία γωνία στην επόμενη σε αντίθετη φορά προς τα δεξιά. Πόσες μεταβιβάσεις μπορείτε να κάνετε χωρίς να χάσετε η μπάλα; Περιμένετε την 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. Σφυρίξτε ως σήμα για αλλαγή, έτσι ώστε ο Β κυνηγά τον Α. Σφυρίξτε σε σύντομα ακανόνιστα διαστήματα για να ενθαρρύνετε γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης. Εάν μαθητής αγγίξει πριν από το σφύριγμα, αλλάξτε αμέσως ρόλους στους μαθητές.

**Σκέψη ασφαλείας:** Οι μαθητές πρέπει να έχουν αποστάσεις μεταξύ τους έτσι ώστε να μην χτυπούν .

## Πάσα με δάκτυλα (το πασάρισμα)

**Σκοπός:** Τεχνική πάσας, τοποθέτηση σώματος

**Μορφές οργάνωσης:** Η επαφή πάνω από το κεφάλι, είναι γνωστό ως πάσα με δάκτυλα ή μετωπική πάσα, και χρησιμοποιείται για να γίνει μεταβίβαση της μπάλας ανάμεσα σε συμμαθητές κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού. Για να διδάξετε την πάσα με δάκτυλα, οι μαθητές να πάρουν μια μπάλα και να διασκορπιστούν

**Θέση σώματος και χεριών:** Σταθείτε σε θέση ετοιμότητας. Απλώστε τα δάκτυλα και των δύο χεριών σε μια κοίλη θέση με τους αντίχειρες και τους δείκτες να σχηματίζουν ένα τρίγωνο πάνω από το πρόσωπό σας. Κοιτάξτε μέσα από το 'μικρό παράθυρο' από τα χέρια σας.

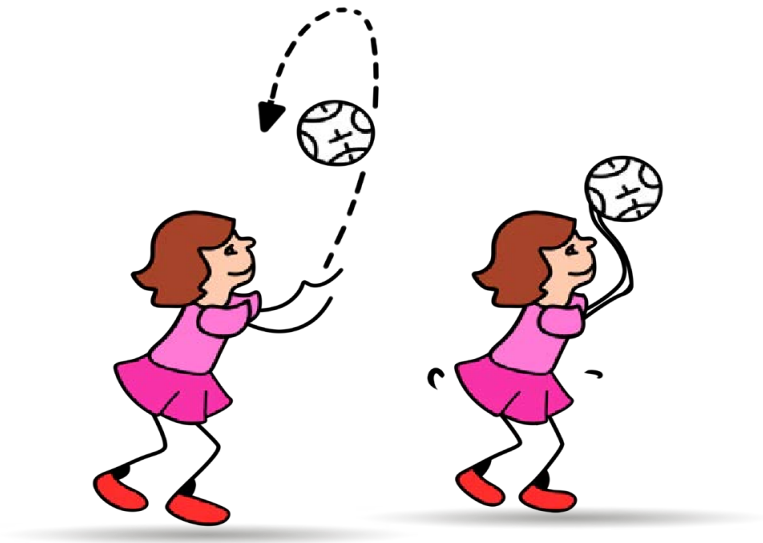
**Κίνηση:** Τοποθετείται το σώμα σας ακριβώς κάτω από τη μπάλα καθώς έρχεται προς εσάς με γόνατα, αγκώνες λυγισμένους και χέρια μπροστά και πάνω από το πρόσωπό σας. Παρακολουθήστε τη μπάλα συνεχώς και μοιράστε το βάρος σας ομοιόμορφα και στα δύο πόδια.

**Κάνοντας επαφή:** Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τις 2 φάλαγγες των δακτύλων και των αντίχειρών σας, με χαλαρά τα δάκτυλά σας έτσι ώστε να απορροφήσετε την πρόσκρουση της μπάλας έχοντας λυγισμένα τα χέρια και τα πόδια. Μετά την επαφή, επεκτείνετε τα χέρια και τα πόδια σας προς τα πάνω ακολουθώντας με τους καρπούς σας προς τα έξω στη πορεία κατεύθυνσης της μπάλας.





- Τοποθετήστε την μπάλα στο πάτωμα. Ανοίξτε τα δάχτυλά σας στην κοίλη θέση 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 το πέταγμα και το πιάσιμο αρκετές φορές. Μειώστε σταδιακά το χρονικό όριο που σταματάτε και κρατάτε την μπάλα, έτσι ώστε να συνεχίζετε το πέταγμα - 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 την μπάλα, κάντε μια πάσα με δάκτυλα μία φορά και πιάστε την ξανά.
- Πετάξτε την μπάλα κάντε πάσα με δάκτυλα δύο φορές και πιάστε την ξανά.
- Μπορείτε να πασάρετε τρεις φορές πριν πιάσετε την μπάλα;
- Πόσες φορές μπορείτε να το κάνετε στη σειρά;
- Κάντε πάσα με δάκτυλα, αφήστε την μπάλα να αναπηδήσει και πάλι κάντε 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 και στη συνέχεια την ξαναστέλνετε στον τοίχο κάνοντας πάσες με δάκτυλα. Κάνετε συνεχείς πάσες με δάκτυλα έχοντας ως συμπαίκτη του εαυτού 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 με την μπάλα

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

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Όλοι οι μαθητές στέκονται μέσα σε ένα γήπεδο βόλεϊ. Δύο μαθητές κρατούν μπάλες. Σε έναν μαθητή έχει ανατεθεί να κυνηγήσει. Αυτό το παιχνίδι παίζεται όπως οποιοδήποτε παιχνίδι πιασίματος και μόνο ο μαθητής που κρατάει μια μπάλα είναι

ασφαλής. Οι μαθητές προσπαθούν να αποφύγουν το πιάσιμο πετώντας τη μπάλα σε άλλους μαθητές, ώστε να είναι ασφαλείς.

### Υπόδειξη:

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

### Παραλλαγή:

Αυτή η παραλλαγή είναι η ίδια με το 'ασφαλής με την μπάλα' εκτός από το ότι οι μαθητές ρίχνουν την μπάλα στο έδαφος μεταξύ τους. Οι μαθητές που κρατούν μια μπάλα με δύο χέρια δεν μπορούν να πιαστούν.

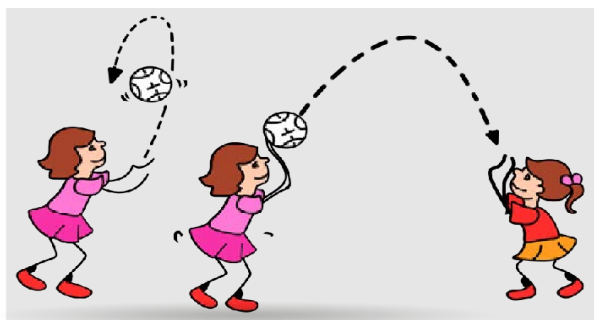
## Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

### Σκοπός: Μεταβίβαση ακρίβειας, τοποθέτηση σώματος, εργασία με συμμαθητή

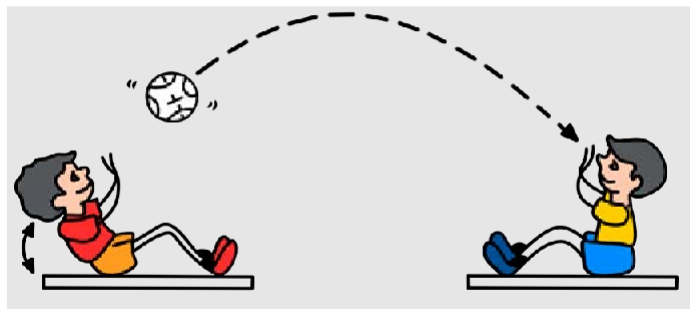
Μορφές οργάνωσης: Σχηματίστε ένα τετράγωνο με ταινία στον τοίχο περίπου 3 μέτρα πάνω από το έδαφος και μια γραμμή απόστασης περίπου 4 μέτρα από τον τοίχο. Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν έναν συμμαθητή τους και να πάρουν μια μπάλα απέχοντας μεταξύ τους περίπου τέσσερα ή πέντε βήματα. Υπενθυμίστε στους μαθητές να εκτελούν μετωπική πάσα (μεταβίβαση) και να πιάσουν την μπάλα προσπαθώντας να βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας.

**Πάσα σε συμμαθητή:** Ο μαθητής με την μπάλα πετάει την μπάλα στον εαυτό του και μετά πασάρει στο συμμαθητή του. Ο οποίος παίρνει τη στάση του για να πιάσει τη μπάλα με τη σωστή θέση των χεριών μπροστά και πάνω από το μέτωπό του. Επαναλάβετε τη άσκηση με κίνηση για εμπρός και πίσω. Σταδιακά σταματήστε το πιάσιμο και εκτελέστε συνεχείς πάσες με δάκτυλα.

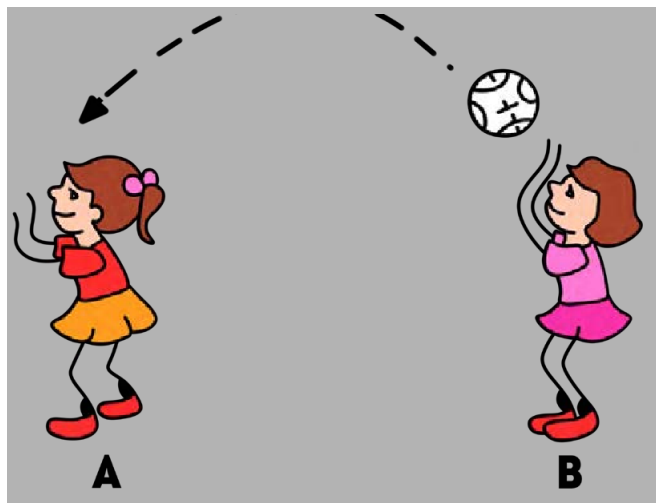
**Πάσα στον στόχο:** Στείλτε τη μπάλα στον στόχο δέκα φορές από τη γραμμή απόστασης. Ο 2ος μαθητής πιάνει την μπάλα μπαίνοντας κάτω από αυτήν. Αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε. Πόσες φορές μπορείτε να πετύχετε τον στόχο σε ένα λεπτό;



**Καθιστή θέση - πάσες με δάκτυλα:** Ζητήστε από τους μαθητές σας να απέχουν περίπου 4 μέτρα μεταξύ τους. Από τη εδραία θέση, ο μαθητής Α πετάει την μπάλα προς τα πάνω και πασάρει την μπάλα στον μαθητή Β, μετά ξαπλώνει πίσω και κάνει δίπλωση κοιλιακών. Ο μαθητής Β, πιάνει την μπάλα και επιστρέφει στο Α με τον ίδιο τρόπο και κάνει μια δίπλωση κοιλιακών. Συνεχίστε αυτό το σενάριο.



**Πάσα αντίδρασης:** Ο μαθητής Α στέκεται με την πλάτη στον μαθητή Β, ο οποίος κρατά την μπάλα. Ο μαθητής Β πετά την μπάλα στο Α και ταυτόχρονα φωνάζει «Πάμε», ο Α πρέπει γρήγορα να γυρίσει, να πάρει θέση κάτω από την μπάλα και να την πασάρει πίσω στο Β. Αλλάξτε τους ρόλους και επαναλάβετε δέκα φορές για τον καθένα.



**Παιχνίδι:** Ανταλλαγή της μπάλας μεταξύ ζευγαριών που εκτελούν πάσες με δάκτυλα με στόχο να κρατηθεί στον αέρα όσο το δυνατόν περισσότερο. Ξεκινήστε ξανά τις πάσες όταν η μπάλα πέσει στο έδαφος. Φωνάξτε 'δική μου' στην επαφή με την μπάλα για την αποφυγή της σύγχυσης μεταξύ των μαθητών.

**Προκαλέστε ανταγωνισμό μεταξύ των μαθητών για να δείτε ποιο ζευγάρι μπορεί να ανταλλάξει πάσες με δάκτυλα για τις 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 τους μαθητές για κυνηγό. Αυτός ο μαθητής πρέπει να ακουμπά τους άλλους, οι οποίοι πρέπει να παραμείνουν ακίνητοι σαν παγωμένοι. Εάν ένας μαθητής έχει παγώσει, τότε πρέπει να σταθούν ακίνητοι με τα χέρια τεντωμένα σε έκταση έως ότου κάποιος περάσει κάτω από το ένα χέρι. Η κίνηση αυτή τους επαναφέρει πίσω στο παιχνίδι.

### Υπόδειξη:

Εάν είναι απαραίτητο, έχετε περισσότερους από ένα κυνηγό για πολλούς μαθητές

## Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

**Σκοπός:** Τοποθέτηση σώματος σε κινήσεις κάνοντας πάσα με δάκτυλα, ασκήσεις με συμμαθητή.

### Μορφές οργάνωσης:

Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν από έναν συμμαθητή τους και να πάρουν μια μπάλα. Πρέπει να απέχουν περίπου τέσσερα με πέντε βήματα. Υπενθυμίστε στους μαθητές 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 μαθητής Α στέκεται με την πλάτη του στην πλάγια γραμμή του γηπέδου και βλέπει το μαθητή Β, 4 μέτρα μακριά του. Ο μαθητής Α πασάρει την μπάλα στο Β, γυρίζει, τρέχει και αγγίζει τη γραμμή, και επιστρέφει για να πιάσει και να πασάρει πάλι την μπάλα. Συνεχίστε για 1,30 λεπτά και μετά αλλάξτε ρόλους. Χρησιμοποιήστε τρέξιμο και αποφύγετε το περπάτημα. Καθώς βελτιώνεστε τρέξτε πιο μακριά από τη πλάγια γραμμή.

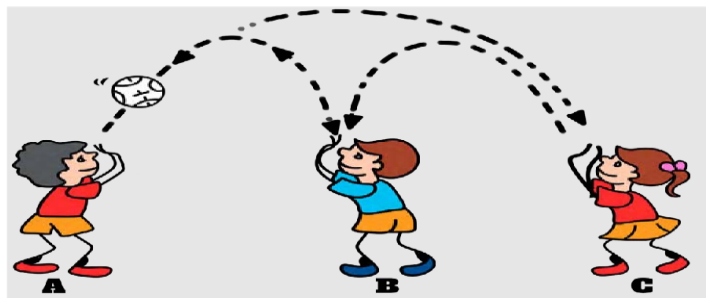
**Πάσα με δάκτυλα και επαφή γραμμής:** Τα ζευγάρια απέχουν περίπου 2 μέτρα από τις πλάγιες γραμμές και βρίσκονται απέναντι ο ένας στον άλλο. Πιάνοντας την μπάλα και κάνοντας πάσα με δάκτυλα κινούνται πίσω και ακουμπούν την γραμμή μετά από κάθε πάσα.

**Τριάδες κάνουν μετωπική πάσα:** Σχηματίστε τριάδες σε μια γραμμή με απόσταση 1 μέτρου. Ο μαθητής Α κάνει πάσα στο Β. Ο μαθητής Β κάνει πάσα πάλι στον Α που κάνει μια μεγάλη πάσα στον μαθητή Γ. Ο Γ μια πάσα στον Β που έχει γυρίσει μέτωπο στον Γ και ούτω καθεξής. Αλλάξτε θέσεις και συνεχίστε την άσκηση.

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Σχεδιάστε 8 στόχους

με ταινίες στον τοίχο. Τα τετράγωνα πρέπει να είναι περίπου 30 cm. η κάθε πλευρά. Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν χτύπημα σε κάθε τετράγωνο για να μετακινηθούν από το νούμερο ένα στο οκτώ.

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Σχηματίστε ομάδες από πέντε έως οκτώ μαθητές, όπου η κάθε ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο με μαθητές σε απόσταση μεταξύ τους. Έχετε έναν παίκτη στη μέση με τη μπάλα. Κάθε μαθητής με τη σειρά του πασάρει με δάκτυλα πίσω στον κεντρικό παίκτη. Συνεχίστε μέχρι να έχουν όλοι να μπουνε στο 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 'fair play'.

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Σε ζευγάρια, ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν το Α ή το Β. Ο Α γυρίζει την μπάλα στον Β ο οποίος πρέπει να την πιάσει και να την πετάξει πίσω στη μασχάλη του / της. Μετά από πέντε, ζητήστε τους να αλλάξουν.

### Παραλλαγή:

A) Ο Α κυλάει την μπάλα προς στη μία πλευρά του Β που πρέπει να κινηθεί με πλάγια βήματα για να σταματήσει τη μπάλα και να την επιστρέψει με πέταγμα πάνω από τους ώμους.

B) Τα ζευγάρια στέκονται δίπλα-δίπλα. Ο Α ρίχνει την μπάλα κυλώντας την κατά μήκος του εδάφους για να την ακολουθήσει ο Β. Ο Β τρέχει στο πλάι της μπάλας την πιάνει και την επιστρέφει στο Α με πέταγμα από πάνω ή κάτω από τους ώμους. Μετά από τρεις επαναλήψεις, πείτε τους να αλλάξουν ρόλους.

## Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

### Σκοπός: Τοποθέτηση σώματος σε κινήσεις κάνοντας πάσα με δάκτυλα, συνεργασία.

**Μορφές οργάνωσης:** Σχηματίστε ομάδες τεσσάρων μαθητών και ζητήστε από κάθε ομάδα να έχει μια μπάλα. Υπενθυμίστε στους μαθητές να κάνουν μετωπική πάσα (δάκτυλα) με την μπάλα ενώ βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας.

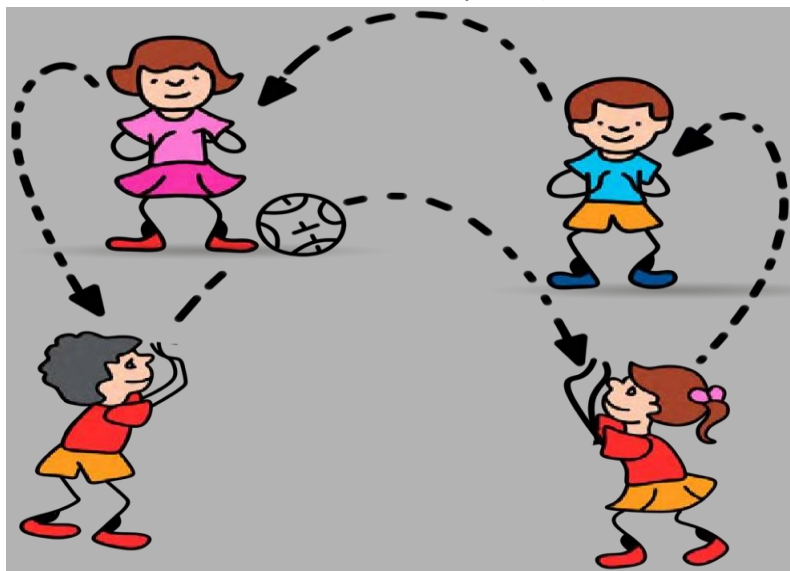
**Σε τετράγωνο πάσες με δάκτυλα:** Ζητήστε από τους μαθητές να τοποθετηθούν στις γωνίες ενός τετραγώνου 3 μέτρων. Μεταβιβάστε την μπάλα με πάσα δάκτυλα από την μία γωνία στην άλλη σε φορά προς τα δεξιά. Πόσες μεταβιβάσεις μπορείτε να κάνετε χωρίς να χάσετε την μπάλα;

- Μεταβιβάστε την μπάλα αριστερόστροφα.

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

### Διαδικασία παιχνιδιού:

**Παιχνίδι ρόδας:** Σχηματίστε ομάδες από πέντε έως οκτώ μαθητές, όπου η κάθε ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο με μαθητές σε απόσταση μεταξύ τους. Έχετε έναν παίκτη στη μέση με τη μπάλα. Κάθε μαθητής με τη σειρά του πασάρει με δάκτυλα πίσω στον κεντρικό παίκτη. Συνεχίστε μέχρι να έχουν όλοι να μπουνε στο κέντρο. Δημιουργήστε ανταγωνισμό με άλλες ομάδες.



Σε τετράγωνο πάσες με δάκτυλα

**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 παραπάνω μπάλα. Εξηγήστε ότι το παιχνίδι χωρίζεται σε τέσσερα δίλεπτα το καθένα. Στο σήμα 'πάμε' οι μαθητές με την μπάλα πετούν την μπάλα προς τα πάνω και ακολούθως κάνοντας πάσα με δάκτυλα την περνούν πάνω από το φιλέ στην άλλη ομάδα έτσι ώστε μετά από δύο λεπτά, η ομάδα που θα έχει περισσότερες μπάλες στην πλευρά της χάνει το παιχνίδι. Η πάσα με δάκτυλα πρέπει να γίνει

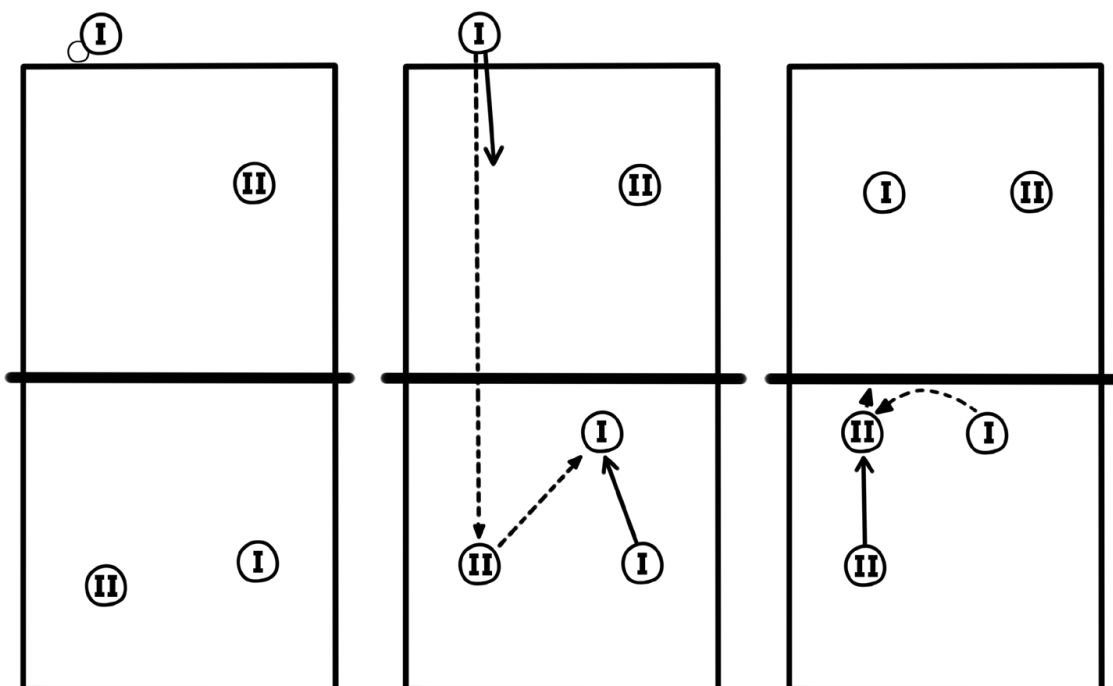
γρήγορα από το σημείο που πιάστηκε ή έπεσε. Ο μαθητής μπορεί στη συνέχεια να την περάσει απευθείας από το φιλέ, ή να πασάρει σε έναν συμμαθητή του για να την περάσει. Και οι δύο ομάδες μετρούν τον αριθμό των μπαλών στη πλευρά τους μετά από κάθε δίλεπτο. Η ομάδα με το χαμηλότερο σκορ στο τέλος του τέταρτου δίλεπτου κερδίζει. Αλλάξτε πλευρές στο δεύτερο δίλεπτο. 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 μπάλες από την μια στην άλλη πλευρά.

**Βόλεϊ 2 + 2/2: 2 με πιάσιμο και πέταγμα (στο σενάριο του εβδομού μαθήματος για παιδιά ηλικίας 8-9 ετών)**

**Διαδικασία:** Η αρχή γίνεται με πάσα με δάκτυλα πάνω από το φιλέ (ή πάσα στο συμμαθητή 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 μαθητής πιάσει την μπάλα, θα πρέπει να πετάξει την μπάλα πάνω από τον εαυτό του και έπειτα θα πρέπει να τη πασάρει στον συμμαθητή του ή να την περάσει πάνω από το φιλέ. Δεν επιτρέπεται πλέον το πιάσιμο και το πέταγμα.

**Παραλλαγές:**

- A) Η μπάλα πρέπει να παιχτεί τουλάχιστον 2 φορές (αργότερα 3 φορές) σε κάθε ομάδα.
- B) Η μπάλα μπορεί να πιαστεί 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 και εδραία θέση

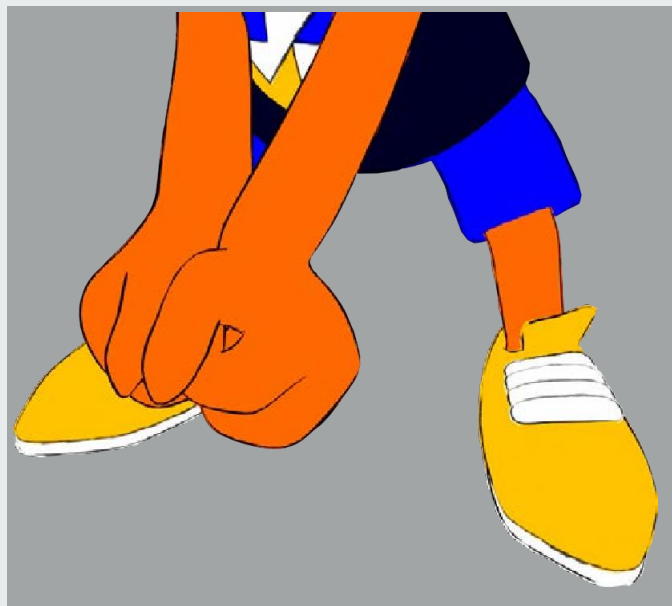
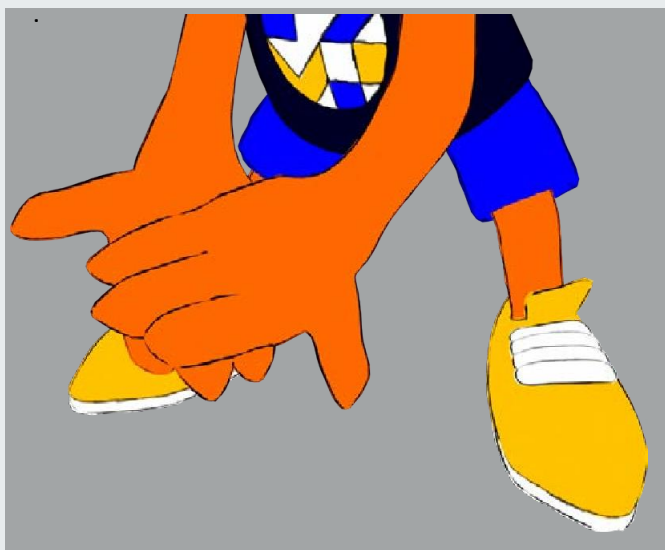
**Μαθησιακοί στόχοι:** Αντίληψη του χώρου (μέγεθος, διαστάσεις και ύψος), προσπάθεια ευαισθητοποίηση (δύναμη, χρόνος, ροή), σύσφιξη σχέσεων (ομαδικότητα) συνεργασία και 'fair play'.

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Ο πρώτος μαθητής κάθεται σε εδραία θέση στο έδαφος (έχοντας τεντωμένα και κλειστά τα πόδια). Ο επόμενος μαθητής πηδά πάνω από τα πόδια του πρώτου μαθητή που βρίσκεται στο έδαφος. Μετά την προσγείωση, κάθεται κάτω με την ίδια στάση και ακολουθεί ο τρίτος μαθητής κάνοντας άλμα πάνω από το πρώτο και το δεύτερο και ακολουθεί ο τέταρτος και διαδοχικά όλοι οι άλλοι. Όταν όλοι οι μαθητές κάθονται μέχρι και τον τελευταίο στην γραμμή αρχίζει να πηδά ο πρώτος πάνω από όλους και ακολουθούν όλοι με τη σειρά.

### Σκοπός: Τεχνική πάσας από κάτω με μανσέτα, τοποθέτηση χεριών.

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

**Θέση σώματος και χεριών:** Τοποθετήστε την μπάλα στο πάτωμα εκτός από εσάς και δείξτε την θέση ετοιμότητας σας. Τώρα τοποθετήστε την παλάμη του ενός χεριού στην παλάμη του άλλου χεριού σας. Οι αντίχειρες πρέπει να κλείσουν με τις αρθρώσεις προς τα πάνω, ακουμπώντας τους δείκτες σας.



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 των πλήρως τεντωμένων πήχων σας. Σε αυτό το σημείο γίνεται η επαφή με την μπάλα.

Βρείτε από ένα συμμαθητή και δείξτε ο ένας στον άλλο την θέση ετοιμότητας, το δέσιμο των χεριών και το τέντωμα των πήχων. Ελέγξτε ο ένας τον άλλον για με την μπάλα.



**Κάνοντας επαφή:** Τώρα προσποιηθείτε ότι μια μπάλα έρχεται χαμηλά προς εσάς. Κινηθείτε προς την μπάλα, λυγίζοντας τα γόνατά σας για να μπει από κάτω. Παρακολουθήστε την μπάλα. Ακολουθήστε την πτήση της μπάλας και σηκώστε το σώμα σας μετά την επαφή της.

Διατηρήστε τα χέρια ενωμένα και τεντώστε τους αγκώνες ευθεία. Λυγίστε τους καρπούς προς τα κάτω για να απορροφήσετε τη δύναμη της μπάλας στο εσωτερικό των πήχεων 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 στο εσωτερικό των πήχεων σας. Διατηρήστε την ομαλότητα και την συνέχεια της κίνησης.



### Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

Μιμηθείτε τη επαφή της μπάλας που κτυπά στους πήχεις 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 γυμναστής.



Στο παράγγελμα, "μετακίνηση δεξιά" και "μετακίνηση προς τα πίσω". Επαναλάβετε με οποιαδήποτε σειρά.

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



Α) Πετάξτε την μπάλα στον αέρα και μετακινηθείτε στη θέση της αναπήδησης με τα χέρια σας στη θέση μανσέτας. Αφήστε την μπάλα να έρθει σε επαφή με τους πήχεις σας και να πέσει στο πάτωμα.

Β) Πετάξτε την μπάλα ξανά και προσπαθήστε να αναπηδήσει η μπάλα δύο φορές στη σειρά πριν την πετάξετε ξανά.

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

Δ) Πετάξτε τη μπάλα πάνω και αφήστε την να αναπηδήσει στο πάτωμα, και μετά να την κτυπήσετε με τους πήχεις και να την πιάσετε ξανά.

Ε) Συνεχίστε αυτό το σενάριο:

**Πέταγμα-μανσέτα**

**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 μαθητής πετάει την μπάλα στον πρώτο συμμαθητή του που με μανσέτα την επιστρέφει πίσω. Πιάνει την μπάλα και πετάει στον δεύτερο που με μανσέτα την επιστέφει στον αρχηγό και ούτω καθεξής έως ότου κάθε μαθητής κάνει μανσέτα την μπάλα. Αλλάξτε αρχηγούς και συνεχίστε έως ότου κάθε μαθητής γίνει αρχηγός.

**Παραλλαγή:** Ο αρχηγός μαθητής κάνει πάσα με δάκτυλα την μπάλα. Αφού πιάσει τη μπάλα, πασάρει στο δεύτερο μαθητή (πάσα αντί για πέταγμα).

# Έβδομο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Ετικέτα κυκλοφορίας ομάδας

**Μαθησιακοί στόχοι:** Αντίληψη του χώρου (μέγεθος, διαστάσεις και ύψος), ευαισθητοποίηση σχετικά με την προσπάθεια (δύναμη, χρόνος, ροή), σύσφιξη σχέσεων (ομαδικότητα)

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Με την τάξη χωρισμένη σε τέσσερις χρωματισμένες ομάδες επιλέξτε μια ομάδα για να είναι οι κυνηγοί. Πόσο χρόνο χρειάζεται αυτή η ομάδα για να πιάσει τις υπόλοιπες ομάδες; Παιδιά από άλλες ομάδες

## Παραλλαγή:

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

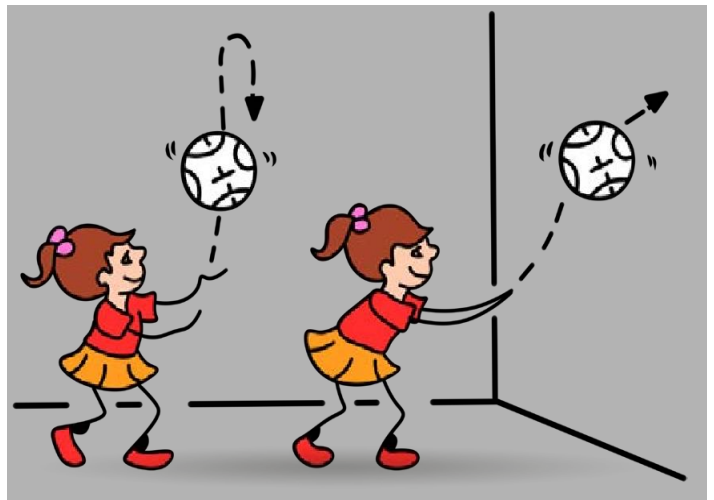
## Βασικές τεχνικές παιχνιδιού / ασκήσεις

### Σκοπός: Ευαισθητοποίηση επικοινωνίας, συνεργασία με συμμαθητή.

**Μορφή οργάνωσης:** Με αυτοκόλλητη ταινία φτιάξτε τετραγωνικό στόχο 1 μέτρου στον τοίχο με 2 μέτρα απόσταση πάνω από το πάτωμα. Επισημάνετε στους μαθητές να συγκεντρωθούν και να παρακολουθούν την μπάλα κάθε στιγμή και να είναι έτοιμοι να μετακινηθούν στην μπάλα. Τονίστε ότι χτυπάνε την μπάλα ψηλά και απαλά με συνεχή κίνηση. Η επαφή γίνεται με τους πήχεις με τα χέρια σε ευθεία. Ζητήστε από κάθε παίκτη να πάρει μια μπάλα και να βρει έναν ελεύθερο χώρο σε έναν τοίχο.

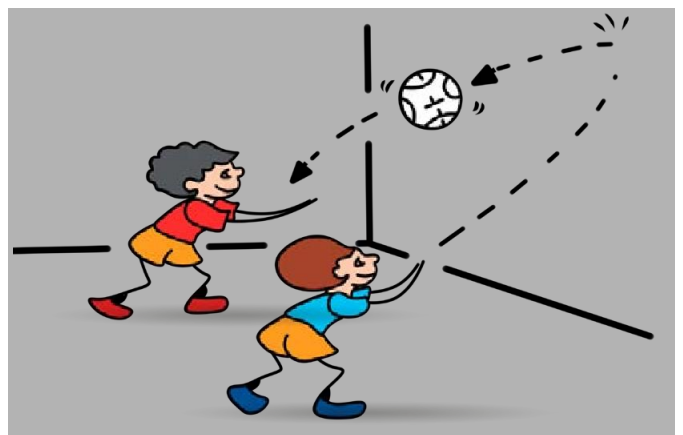
### Ατομική τεχνική:

- Πέταγμα της μπάλας πάνω από το κεφάλι και μετά την μανσέτα στον τοίχο γίνεται πιάσιμο.
- Χτύπημα της μπάλα ψηλά στον τοίχο, μανσέτα πίσω ψηλά στον τοίχο και πιάσιμο.
- Πέταγμα την μπάλα στον τοίχο και στη συνέχεια μανσέτα και πιάσιμο το ριμπάουντ.
- Πόσες φορές μπορείτε να κάνετε μανσέτα τη μπάλα 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 μαθητής πετάει την μπάλα στον τοίχο και μετά ο άλλος μαθητής κάνει μανσέτα την μπάλα και συνεχίζει να κάνει όσες μπορεί. Αλλάξτε ρόλους.
- Τώρα οι μαθητές εναλλάσσοντας κάνουν μανσέτα με στόχο τον τοίχο.
- Κάνοντας μανσέτα την μπάλα μπρος-πίσω στον τοίχο σε κάθε επαφή.



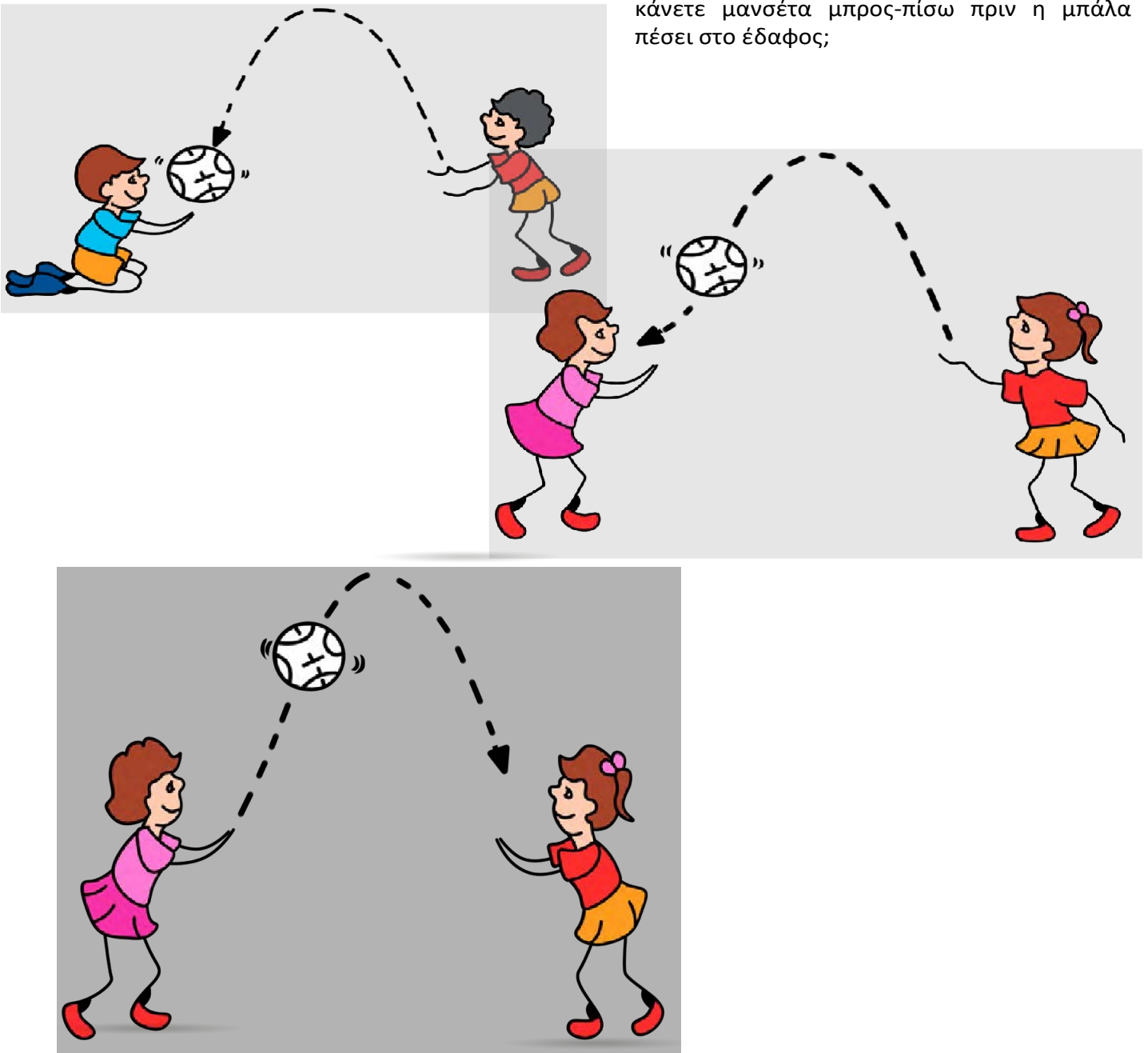
## Ασκήσεις:

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

β) Κάντε ένα βήμα πίσω ώστε να στέκεστε σε απόσταση 4 μέτρων έως 5 μέτρων. Πετάξτε τη μπάλα στον συμμαθητή σας που θα την επιστρέψει με μανσέτα. Πιάστε την μπάλα και πετάξτε την ξανά. Επαναλάβετε δέκα φορές και μετά αλλάξτε τους ρόλους.

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

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



# Όγδοο μάθημα

## Παιχνίδι προθέρμανσης: Περάστε την μπάλα

**Μαθησιακοί στόχοι:** Αντίληψη του χώρου (μέγεθος, διαστάσεις και ύψος), ευαισθητοποίηση σχετικά με την προσπάθεια (δύναμη, χρόνος, ροή), σύσφιξη σχέσεων (ομαδικότητα)

**Διαδικασία παιχνιδιού:** Σε ομάδες τεσσάρων, ζητήστε από τους μαθητές να ευθυγραμμιστούν ο ένας δίπλα στο άλλο. Κάθε γραμμή τρέχει γύρω από το χώρο (δεν διασχίζει καμία άλλη

γραμμή) με το μπροστινό μαθητή να κρατάει μια μπάλα. Σε ένα δεδομένο σήμα, η μπάλα περνάει προς τα πίσω καθώς η γραμμή συνεχίζει να τρέχει μέχρι να φτάσει στον πίσω μαθητή. Έπειτα σπριντ στο μπροστινό μέρος της γραμμής για να γίνει ο ηγέτης. Αυτό συνεχίζεται αρκετές φορές έως ότου κάθε μαθητής έχει περισσότερες από δύο στροφές στο μπροστινό μέρος.

## Σκοπός: Μεταβίβαση με μανσέτα και δάκτυλα και σε έναν συμμαθητή.

### Μορφές οργάνωσης:

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

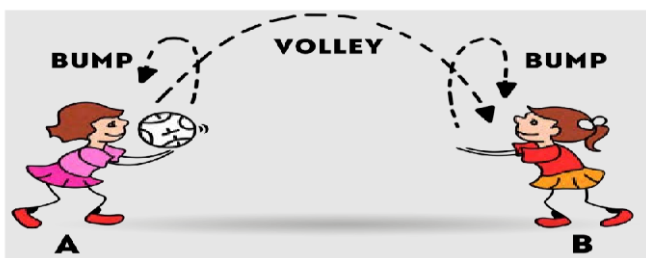
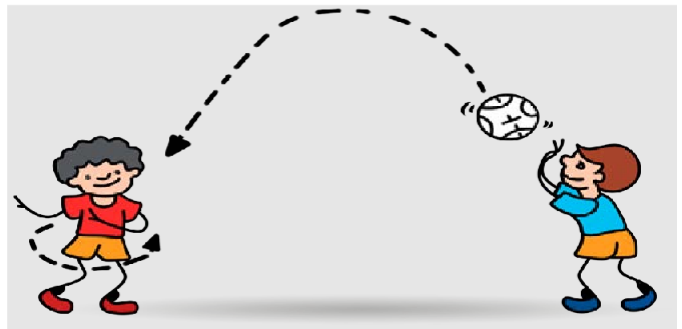
## Βασικές τεχνικές παιχνιδιού/ ασκήσεις

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

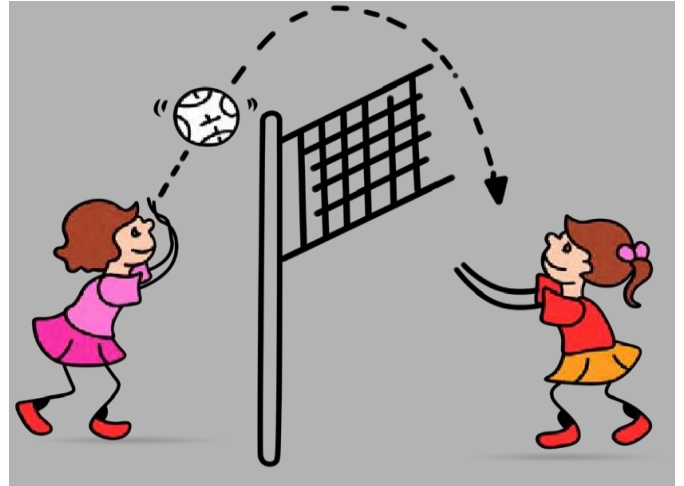
B) Ο μαθητής A κάνει μανσέτα την μπάλα στον εαυτό του και έπειτα δάκτυλα στον μαθητή B. Ο μαθητής B μανσέτα στον εαυτό του και μετά δάκτυλα στον A. Συνεχίστε αυτό το σενάριο με μανσέτα και δάκτυλα.

Γ) Ένας μαθητής πετάει τη μπάλα στον συμμαθητή του με ψηλές και χαμηλές τροχιές. Ο μαθητής πρέπει να αποφασίσει αν θα κάνει μανσέτα ή δάκτυλα. Αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε.

Δ) Ο μαθητής A κάνει μανσέτα ή δάκτυλα στο μαθητή B και μετά κάνει στροφή 360 μοιρών. Ο μαθητής B κάνει δάκτυλα ή μανσέτα στο μαθητή A και μετά κάνει στροφή 360 μοιρών. Συνεχίστε στο ίδιο ρυθμό.



Ε) Το κάθε ζευγάρι στέκεται στις αντίθετες πλευρές του φιλέ. Περάστε την μπάλα πάνω από το φιλέ. Αποφασίστε αν θα κάνετε πάσα με δάκτυλα ή μανσέτα την μπάλα. Πόσες φορές μπορείτε να ανταλλάξετε την μπάλα πάνω από το φιλέ πριν πέσει στο έδαφος;



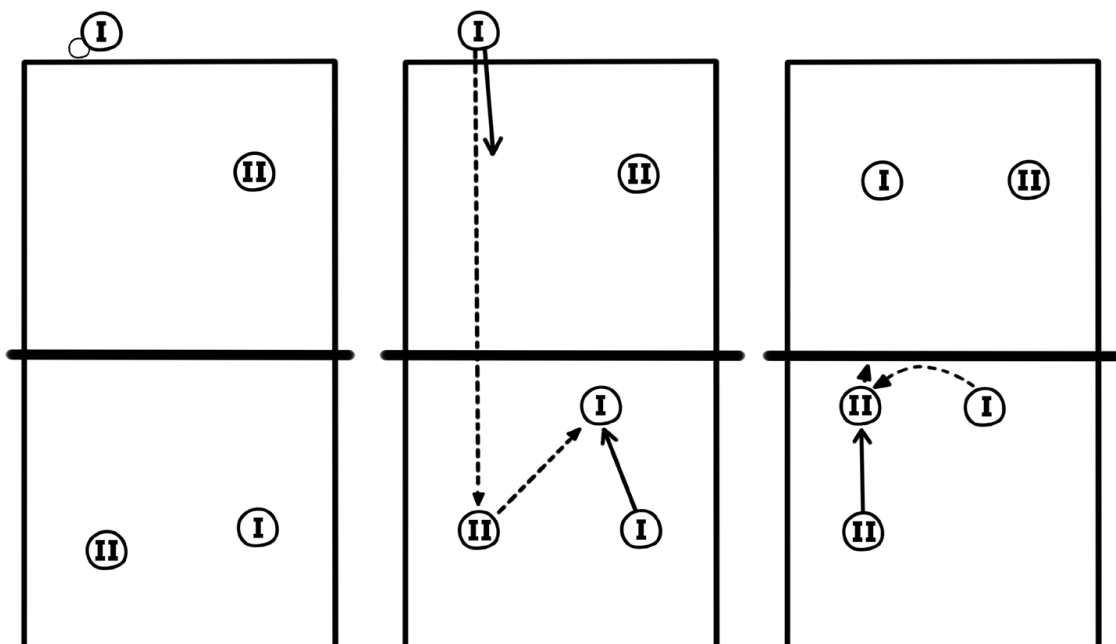
**Δημιουργία παιχνιδιού:** Σχηματίστε ομάδες πέντε ή έξι μαθητών. Ζητήστε τους να τοποθετηθούν στο φιλέ. Ο Α μαθητής ψηλά την μπάλα στον μαθητή Β που πασάρει τη μπάλα για τον μαθητή Γ. Ο μαθητής Γ προσπαθεί να περάσει την μπάλα πάνω από το φιλέ σε έναν υποδοχέα. Όταν τελειώσετε, επιστρέψτε στην αρχική θέση και όλοι οι μαθητές αλλάζουν μία θέση. Συνεχίστε με αυτόν τον τρόπο.

**Βόλεϊ 2 + 2/2: 2 με πάσα με δάκτυλα και μανσέτα (στο σενάριο του πέμπτου μαθήματος αυτού του κεφαλαίου)**

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

**Παραλλαγές:**

- Α) Η μπάλα πρέπει να παιχτεί τουλάχιστον με 2 επαφές (αργότερα με 3 επαφές) σε κάθε πλευρά.
- Β) Η μπάλα μπορεί να πιάσει μόνο 1x ανά 3 επαφές σε κάθε πλευρά - όλες οι άλλες επαφές πρέπει να παίζονται «βόλεϊ».
- Γ) Πιάσιμο της μπάλας μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο στη 2η επαφή - το παιχνίδι που καλούμε «Καναδικό βόλεϊ». Η πρώτη και η τρίτη επαφή πρέπει να παίζονται βόλεϊ με την τεχνική της πάσας με δάκτυλα ή της μανσέτας.
- Δ) Κάθε επαφή με την μπάλα πρέπει να παίζεται με την τεχνική της πάσας με δάκτυλα ή μανσέτας - παίζουμε το παιχνίδι «Μικρό-βόλεϊ 2 εναντίον 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., Cortis, 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