



MINI-VOLLEYBALL

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ



ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Το Εγχειρίδιο Μίνι-Βόλεϊ είναι μια τροποποιημένη και ανανεωμένη έκδοση του Newest Soft Volleyball Handbook που δημοσιεύθηκε στην Ιαπωνία το 2008

By Prof. Hiroshi Toyoda

(Author)

(Editor)

International Volleyball Federation

President of the Technical Commission, Former President of the
Coaching and Rules

of the Game Commissions, Former Member of the Board of
Administration, Coach

Instructor

Japan Amateur Sports Association

Standing Director, Master Coach, Chief Instructor

Japan Volleyball Association

Advisory Member, Former Vice President and Managing Director

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ

ΓΚΟΥΝΤΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΝΤΟΖΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



International Volleyball Federation Mini-Volleyball Handbook

Πίνακας Περιεχομένων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΟΥ ΜΙΝΙ - ΒΟΛΕΪ

Page

A. Στόχοι της διδασκαλίας του Μίνι – Βόλεϊ.....	4
B. Σωματική και πνευματική κατάσταση των παικτών του Μίνι - Βόλεϊ	5
Γ. Για τί χρειάζεται να προετοιμαστούν οι προπονητές όταν προπονούν.....	9
Δ. Τι χρειάζεται να προσέχουν οι προπονητές όταν προπονούν	10

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΜΙΝΙ - ΒΟΛΕΪ

Page

A. Τα τρία βήματα προπόνησης του Βόλεϊ	11
B. Ενδεικτικά παραδείγματα προπόνησης του Μίνι – Βόλεϊ.....	12
Γ. Ασκήσεις εξοικείωσης με τη μπάλα	14
Δ. Μαθαίνοντας το ελεύθερο παιχνίδι.....	27
Ε. Πάσα για επίθεση και επιθετικό χτύπημα.....	45

Κεφάλαιο 1

Πριν Ξεκινήσετε την Προπόνηση του Μίνι - Βόλεϊ

A. Στόχοι της διδασκαλίας του Μίνι - Βόλεϊ

Στην σημερινή εποχή, το βόλεϊ παίζεται από όλες τις ηλικίες: από παιδιά δημοτικού σχολείου και συλλόγους ενήλικων μέχρι Ολυμπιονίκες, σε 217 χώρες και σε όλες τις ηπείρους. Είναι ένα από τα τρία πιο δημοφιλή αθλήματα στον κόσμο και είναι ένα από τα κύρια αθλήματα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Ο λόγος για αυτή την ευρεία επιτυχία είναι ότι το βόλεϊ είναι ένα εξαιρετικά ευέλικτο άθλημα. Μπορεί να παιχθεί από νέους και ηλικιωμένους, άνδρες και γυναίκες, και απαιτεί πολύ λίγο εξοπλισμό. Μπορεί κανείς να παίξει στο γήπεδο κλειστό ή ανοικτό, στο γρασίδι στο πάρκο ή στην άμμο στην παραλία. Το βόλεϊ είναι ένα άθλημα που παρέχει φυσική ενεργοποίηση για όλο το σώμα και έτσι συμβάλλει στη συνολική ευεξία. Περιλαμβάνει ελεγχόμενες κινήσεις και δεξιότητες ολόκληρου του σώματος, όπως την πάσα με τη μπάλα, το άλμα, το τρέξιμο και τις πτώσεις χωρίς να μπαίνουν οι παίκτες στο γήπεδο του αντιπάλου.

Όσο για το μίνι βόλεϊ, θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια αθλητική δραστηριότητα με εκπαιδευτικό σκοπό, δηλαδή, την προώθηση της συνεργασίας και της ομαδικότητας, και τη διδασκαλία της σημασίας της ανάπτυξης ενός υγιούς σώματος και πνεύματος. Αυτά τα χαρακτηριστικά του μίνι-βόλεϊ μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές για να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν τη χαρά του αθλητισμού μέσω της προπόνησης και του παιχνιδιού.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, είναι αυτονόητο ότι η νίκη δεν είναι ο τελικός σκοπός στο μίνι-βόλεϊ. Θα πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι η προπόνηση στο μίνι-βόλεϊ είναι για την παροχή πολύτιμων εμπειριών που χρειάζονται τα παιδιά για το μέλλον τους, ενώ τους επιτρέπει να βιώσουν τις χαρές της αυτό-βελτίωσης.

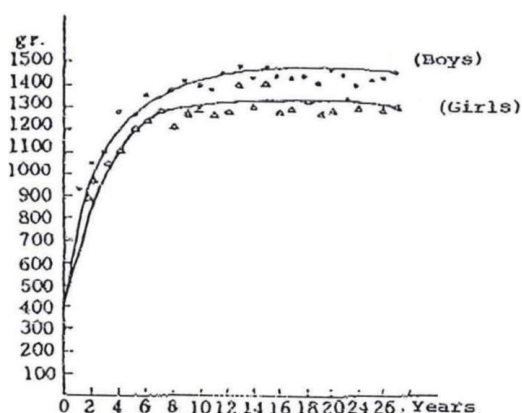
Β. Σωματική και πνευματική βελτίωση των παικτών στο Μίνι - Βόλεϊ

Ένας από τους κύριους στόχους της προπόνησης μίνι-βόλεϊ είναι η προώθηση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, οι προπονητές μίνι βόλεϊ πρέπει να κατανοούν τη σωματική και πνευματική κατάσταση των παιδιών που τίθενται υπό την ευθύνη τους. Ταυτόχρονα, οι προπονητές πρέπει να είναι σε θέση να μετρήσουν την πρόοδο των παιδιών και τα αποτελέσματα της μάθησης του αθλήματος, χρησιμοποιώντας διάφορες μεθόδους ελέγχου.

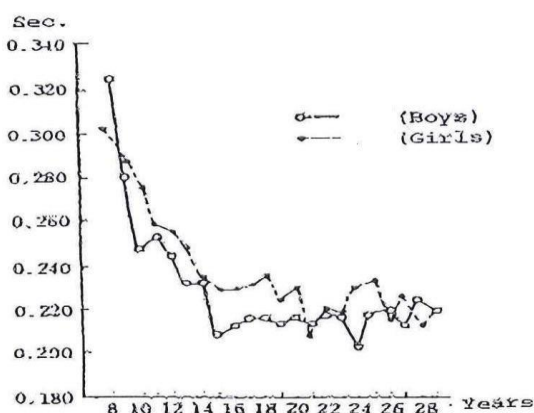
Βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων και της απόδοσης των μικρών παιδιών

Τα τελευταία χρόνια, η δύναμη και οι επιδόσεις των παιδιών έχουν αλλάξει προς το καλύτερο. Το φαινόμενο αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στη βελτίωση του κοινωνικού περιβάλλοντος, όπως η διατροφή και η ποιότητα ζωής. Παρά το γεγονός αυτό, μια ανησυχητική τάση είναι η αύξηση που παρατηρείται στον αριθμό των υπέρβαρων παιδιών, η οποία είναι επιζήμια για την απόλαυση του αθλητισμού. Επομένως, είναι ακόμη πιο σημαντικό να δοθεί προσοχή στη διατροφή και την σωματική υγεία των παιδιών που παίζουν βόλεϊ. Όσον αφορά τη δύναμη και την απόδοση των παιδιών, πολύ λίγες διαφορές υπάρχουν όταν κάποιος συγκρίνει αγόρια και κορίτσια μεταξύ των ηλικιών 10 και 12. Τα ευρήματα αυτά τείνουν να δηλώνουν ότι οι ίδιοι κανόνες του μίνι-βόλεϊ μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για τα δύο φύλα.

Γενικότερα, η φυσική κατάσταση στον άνθρωπο αποτελείται από πέντε στοιχεία: μυϊκή δύναμη, ευκινησία, γενική αντοχή, ευλυγισία, και ικανότητες ελέγχου του σώματος. Από αυτά, οι ικανότητες ελέγχου του σώματος, όπως ο συγχρονισμός, ο ρυθμός, η ισορροπία, η αίσθηση της κατεύθυνσης, η συγκέντρωση και η χαλάρωση αρχίζουν να αναπτύσσονται πρώτα. Το σχήμα 1 απεικονίζει την αύξηση του σωματικού βάρους του εγκεφάλου ανά ηλικία. Όπως φαίνεται, τα νευρικά κέντρα που ελέγχουν την αντίληψη και την κίνηση αναπτύσσονται γρήγορα μέχρι την ηλικία των 8 ετών. Το σχήμα 2 δείχνει ότι οι χρόνοι αντίδρασης βελτιώνονται ιδιαίτερα μεταξύ των ηλικιών 8 και 15, όταν τα παιδιά βρίσκονται στο δημοτικό ή το γυμνάσιο.



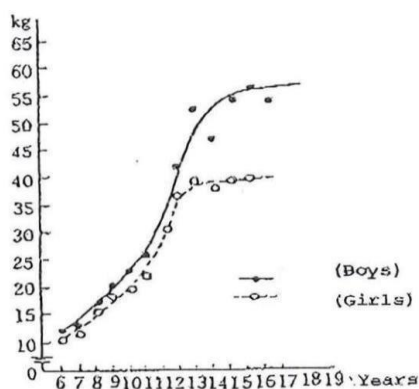
Σχήμα 1
Αύξηση σωματικού βάρους εγκεφάλου



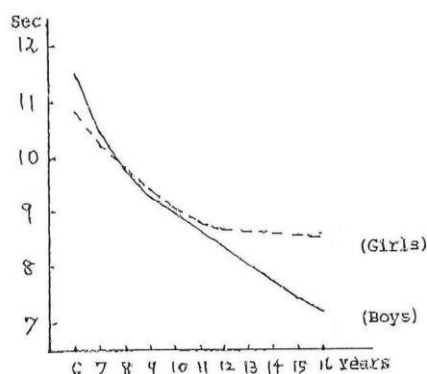
Σχήμα 2
Χρόνος Αντίδρασης

Τα δεδομένα αυτά υπογραμμίζουν το γεγονός ότι η συνεπής και καλά σχεδιασμένη προπόνηση είναι απαραίτητη για την επίτευξη του ελέγχου του σώματος και την επίτευξη ιδανικής φυσικής κατάστασης στο βόλεϊ. Η πιο κατάλληλη στιγμή για τους παίκτες να αναπτύξουν αυτές τις αθλητικές και σωματικές ικανότητες ελέγχου είναι όταν βρίσκονται σε μικρή ηλικία. Εάν αυτοματοποιηθούν λανθασμένα πρότυπα μετακίνησης, απαιτείται σημαντική προσπάθεια για να διορθωθούν στη συνέχεια. Αυτό σημαίνει ότι οι προπονητές του μίνι-βόλεϊ πρέπει να μελετήσουν προσεκτικά τις βασικές τεχνικές του βόλεϊ, ώστε να μπορούν να τροποποιήσουν τα λάθος πρότυπα ή τις κακές συνήθειες.

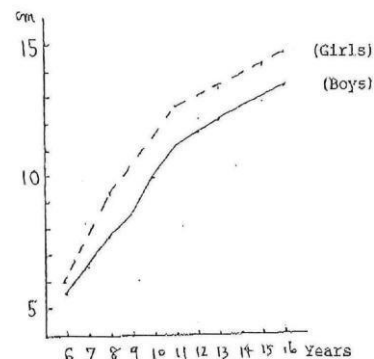
Η μυϊκή δύναμη, η ευκινησία και η ευλυγισία αρχίζουν να αναπτύσσονται στη συνέχεια, όπως φαίνεται στα σχήματα 3, 4 και 5.



Σχήμα 3
Έκταση τετρακέφαλων

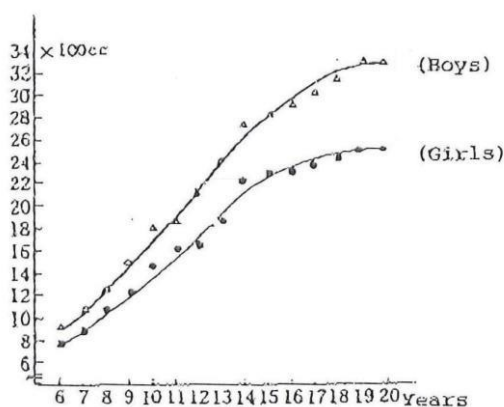


Σχήμα 4
Ταχύτητα 50 μέτρων



Σχήμα 5
Τεστ ευλυγισίας προς τα εμπρός

Η δύναμη έκτασης των τετρακέφαλων, η οποία επηρεάζει το ύψος του άλματος, αυξάνεται γρήγορα μεταξύ των ηλικιών 8 έως 15 στα αγόρια και 8 έως 13 στα κορίτσια. Μια ανάλυση της ταχύτητας των 50 μέτρων δείχνει ότι αυτή η ικανότητα εμφανίζεται πριν από την ηλικία των 16 ετών στα αγόρια και 13 ετών στα κορίτσια. Το τεστ ευλυγισίας προς τα εμπρός δείχνει σαφώς ότι η ικανότητα αυτή εξελίσσεται σε ηλικίες 11 και 12 ετών αντίστοιχα. Όλα αυτά τα δεδομένα τονίζουν τη σημασία των αθλητικών δραστηριοτήτων για παιδιά δημοτικού σχολείου. Η γενική αντοχή (δηλαδή, αναερόβια/αερόβια ικανότητα και η καρδιακή παροχή συνεχίζει να αυξάνεται με την ηλικία μέχρι να φθάσει στο αποκορύφωμά της γύρω στην ηλικία των 20 ετών, όπως δείχνει το Σχήμα 6.



Σχήμα 6
Γενική Αντοχή

Τα τεστ αναφέρουν επίσης ότι τα παιδιά δεν πρέπει να συμμετέχουν σε έντονες συνθήκες προπόνησης για

μεγάλα χρονικά διαστήματα γιατί μπορεί να έχουμε υπερβολική κούραση ή αύξηση του στρες, τόσο σωματικά όσο και πνευματικά.

Δείκτες σωματοδομής και φυσικών ικανοτήτων παικτών μίνι – βόλεϊ στην Ιαπωνία

Ένας από τους στόχους της εκπαίδευσης του μίνι-βόλεϊ είναι η βελτίωση της σωματικής απόδοσης των παιδιών μέσω της καθημερινής εξάσκησης. Η Ένωση Βόλεϊ της Ιαπωνίας ανέλυσε τις φυσικές επιδόσεις των παιδιών μίνι-βόλεϊ και συνέκριναν τα αποτελέσματα των εξετάσεων τους με τα αποτελέσματα των φυσιολογικών παιδιών της ίδιας ηλικίας σε ολόκληρη τη χώρα, όπως πίνακας 1 δείχνει.

	Παιδιά μίνι – βόλεϊ	Παιδιά σχολείου	Διαφορές
Σωματικό ύψος	150.1	151.0	- 0.9 cm
Σωματικό βάρος	42.4	42.5	- 0.1 kg
Δύναμη λαβής	26.3	23.3	+ 3.0 kg
Δύναμη πλάτης	74.7	65.2	+ 9.5 kg
Κάθετο άλμα	41.2	38.4	+ 2.8 cm
Άλμα με τρέξιμο	43.1	37.5	+ 5.6 cm
Άλμα μπλοκ	35.6	28.7	+ 6.9 cm
Τρία διαδοχικά άλματα με δύο πόδια	5.32	4.36	+ 0.96 m
Πλάγια βήματα	41.4	36.0	+ 5.4 x
Ταχύτητα 9 μέτρων	16.1	18.3	+ 2.2 sec
Forward bending test	12.6	14.6	- 2.0 cm
Harvard step test	63.9	62.8	+ 1.1 pt.

Πίνακας 1

Διαφορές στα φυσικά χαρακτηριστικά και την απόδοση μεταξύ των παικτών μίνι-βόλεϊ και των κανονικών παιδιών της ίδιας ηλικίας

Η μέση τιμή προπόνησης αυτών των παιδιών ήταν 21 μήνες και η μέση τιμή ηλικίας τους ήταν 11,5 χρόνια. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση στη δύναμη λαβής, το κάθετο άλμα, στην δύναμη πλάτης, και την ευκινησία στην ταχύτητα 50 μέτρων και τα πλευρικά βήματα στους παίκτες μίνι -- βόλεϊ, αλλά καμία διαφορά στην ευλυγισία και τη γενική αντοχή.

Όπως φαίνεται στον πίνακα 2, τα τεχνικά στοιχεία των δοκιμασιών δείχνουν ότι τα παιδιά που δεν παίζουν μίνι-βόλεϊ δεν είναι πολύ καλοί στην πάσα με δάχτυλα. Αυτό, μαζί με τα αποτελέσματα σχετικά με την υποδοχή και το σερβίς, παρέχουν χρήσιμες κατευθυντήριες γραμμές κατά την προπόνηση των παιδιών του δημοτικού σχολείου.

ΠΑΣΕΣ ΚΟΝΤΡΟΛ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ	Χρήση πάσας με δάχτυλα	25.9 x
	Χρήση μανσέτας	31.2 x
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΒΟΛΕΪ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ	Χρήση πάσας με δάχτυλα	21.2 x
	Χρήση μανσέτας	20.1 x
ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΡΙΨΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ	Χρήση πάσας με δάχτυλα	7.04 m
	Χρήση μανσέτας	11.60 m
	Χρήση από κάτω σερβίς	15.00 m

Πίνακας 2

Ικανότητες χειρισμού μπάλας παιδιών μίνι βόλεϊ

Νοοτροπία και συμπεριφορά των παιδιών ηλικίας 10 έως 12 ετών

Τα παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών παρουσιάζουν συνήθως τα ακόλουθα ψυχολογικά και πνευματικά χαρακτηριστικά:

- α) Είναι συναισθηματικά σταθερά παρά την γρήγορη σωματική ανάπτυξη.
- β) Αρχίζουν να δείχνουν ενδιαφέρον για το περιβάλλον τους και είναι συχνά πρόθυμα να μάθουν.
- γ) Επιδιώκουν να είναι ανεξάρτητα από τους γονείς και τους δασκάλους τους, αλλά τους αρέσει επίσης να είναι μέρος μιας ομάδας.
- δ) Ενδιαφέρονται για αθλητικές δραστηριότητες, ιδίως ομαδικά αθλήματα όπως το βόλεϊ και το ποδόσφαιρο, σε αντίθεση με τα ατομικά αθλήματα. Είναι σημαντικό να μην τα αναγκάσουμε να μάθουν βόλεϊ, αλλά να έχουν διάθεση και επιθυμία να το παίξουν.
- ε) Αρχίζουν να παρατηρούν το περιβάλλον τους πιο αναλυτικά, και ενδιαφέρονται επίσης για ομαδικές δραστηριότητες. Το βόλεϊ μπορεί να βοηθήσει και να τους διδάξει τη σημασία της υπευθυνότητας, της συνεργασίας και της ομαδικής εργασίας.

Περίληψη

Τα ακόλουθα σημεία θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από προπονητές που διδάσκουν το μίνι βόλεϊ:

- 1) Θα πρέπει να σχεδιαστεί ένα συστηματικό και λογικό πρόγραμμα εκμάθησης, με έμφαση στη βελτίωση του ελέγχου του σώματος, της ευκινησίας και της ευλυγισίας μέσω της προπόνησης του βόλεϊ.
- 2) Στοιχεία από διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, όπως η γυμναστική, στίβος, και άλλα αθλήματα με χρήση μπάλας που θα πρέπει να ενσωματωθούν στις μεθόδους προπόνησης και όχι να ακολουθείται αυστηρά μόνο η προπόνηση βόλεϊ.
- 3) Τα παιδιά δεν πρέπει να πιέζονται πολύ. Θα πρέπει να πραγματοποιείται ένα διάλειμμα 10 έως 15 λεπτά, μετά από 60 λεπτά προπόνησης.
- 4) Η προπόνηση με βάρη δεν πρέπει να χρησιμοποιείται όταν προπονούνται παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών, προκειμένου να προλαμβάνονται τραυματισμοί.
- 5) Τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν επαρκείς ασκήσεις προθέρμανσης για την προετοιμασία πριν από την προπόνηση.
- 6) Οι διαφορές μεταξύ των φύλων δεν αποτελούν παράγοντα κατά την προπόνηση παιδιών ηλικίας 10 έως 12 ετών.
- 7) Για την ορθή κατανόηση του αθλήματος, τα παιδιά θα πρέπει να διδάσκονται τη θεωρία των δεξιοτήτων και των τεχνικών βόλεϊ εκτός από την εξάσκηση στην τακτική.
- 8) Θα πρέπει να υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες ώστε να διατηρείται το ενδιαφέρον των παιδιών για το βόλεϊ.
- 9) Τα παιδιά θα πρέπει να αναλάβουν ευθύνες εντός της ομάδας τους, προκειμένου να μάθουν τη σημασία της δημιουργίας ομάδας.
- 10) Το ψυχικό άγχος και η πίεση θα πρέπει να αποφεύγονται κατά την προπόνηση ή το παιχνίδι.
- 11) Όταν τα παιδιά αποδίδουν καλά, θα πρέπει να επαινέθούν προκειμένου να ενισχυθεί το ηθικό τους και να αυξηθεί η αυτοπεποίθησή τους.
- 12) Θα πρέπει να καταβληθούν προσπάθειες για την κατανόηση του ιστορικού και της προσωπικότητας των παιδιών μέσω συναντήσεων, παρατήρησης και ανοικτής συζήτησης με αυτά και τους γονείς τους.

Γ. Για τί χρειάζεται να προετοιμαστούν οι προπονητές όταν προπονούν.

Γνωριμία με τα παιδιά

- A. Αντιληφθείτε την ατομική τους κατάσταση.
- B. Γνωρίστε τα χαρακτηριστικά τους, τη σωματική δύναμη, τις αθλητικές ικανότητες και τον τρόπο ζωής τους.
- Γ. Αντιληφθείτε πόσα ξέρουν ήδη για το βόλεϊ και ποιο είναι το επίπεδο της τεχνικής τους.
- Δ. Να λάβουν πιστοποιητικό υγείας από τους γιατρούς τους.
- Ε. Ελέγξτε αν οι οικογένειές τους είναι σε θέση να παρέχουν υποστήριξη.

Δημιουργία ευνοϊκού περιβάλλοντος προπόνησης για τα παιδιά

- A. Ορίστε συγκεκριμένους στόχους και σχεδιάστε προγράμματα ανάλογα με τις ατομικές τους ικανότητες.
- B. Ζητήστε τους να ετοιμάσουν τα ρούχα και παπούτσια τους για τις προπονήσεις, ή εξηγήστε τους τι χρειάζεται.
- Γ. Προσπαθήστε να μειώσετε το οικονομικό βάρος που αντιμετωπίζουν.
- Δ. Οργανώστε τις προπονήσεις με βάση τον αριθμό των συμμετεχόντων.
- Ε. Εξασφαλίστε τη διαθεσιμότητα των ωρών του γηπέδου, του εξοπλισμού του βόλεϊ, και του προπονητικού υλικού.

Δ. Τι χρειάζεται να προσέχουν οι προπονητές όταν προπονούν

Σημεία που πρέπει να θυμάστε κατά την προπόνηση

1. Πριν από την έναρξη της προπόνησης, αφήστε τα παιδιά να παίξουν με μια μπάλα με σκοπό την προθέρμανση και μετά την προπόνηση αφήστε τα να χαλαρώσουν, προκειμένου να μειωθεί η κόπωση.
2. Αναπτύξτε τις βασικές αθλητικές ικανότητες των παιδιών μέσω ασκήσεων, συμπεριλαμβανομένων των κινήσεων που σχετίζονται με το βόλεϊ και στοιχεία που προέρχονται από άλλα αθλήματα.
3. Αποφύγετε την οργάνωση προπονήσεων που προκαλούν άγχος ή πόνο. Ξεκινήστε με παιχνίδια χρησιμοποιώντας τη μπάλα έτσι ώστε να συνηθίσουν με αυτήν και στη συνέχεια, σταδιακά εισάγετε τις βασικές τεχνικές δεξιότητες και τα ανταγωνιστικά παιχνίδια.
4. Προγραμματίστε τις προπονήσεις από εύκολες έως δύσκολες, ελαφριές έως βαριές, απλές έως σύνθετες, σύντομες έως μακρόχρονες. Τροποποιήστε τον αριθμό των επαναλήψεων, το ρυθμό της προπόνησης και τη διάρκεια των διαλειμμάτων ανάπαυσης, ανάλογα με τις ανάγκες, παρατηρώντας τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν τα παιδιά και ιδιαίτερα τον τρόπο με τον οποίο κινούνται.
5. Επαναλάβετε κάθε άσκηση μεταξύ πέντε και δέκα φορές. Δώστε εξηγήσεις και ασκήσεις για 60 λεπτά, με ένα διάλειμμα 5 έως 10 λεπτών στο μεταξύ.
6. Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία ασκήσεων για να αποφύγετε την κόπωση και να βοηθήσετε στη συγκέντρωση.
7. Προσπαθήστε να αυξήσετε τον αριθμό των επαφών των παιδιών με τη μπάλα, με βάση τον αριθμό των παιδιών στην ομάδα, τον διαθέσιμο εξοπλισμό και το ρυθμό της προπόνησης.
8. Προσπαθήστε να δώσετε σε όλα τα παιδιά ίσες ευκαιρίες να παίξουν και να εξασκηθούν.
9. Κάντε την προπόνηση πιο ενδιαφέρουσα με την εισαγωγή δραστηριοτήτων-όπως ανταγωνιστικά παιχνίδια.
10. Δημιουργήστε ένα περιβάλλον βασισμένο στο χτίσιμο ομαδικού πνεύματος και την αμοιβαία βελτίωση, επιτρέποντας στα παιδιά να επευφημούν το ένα το άλλο.
11. Επιβραβεύστε τα παιδιά μπροστά στους συμπαίκτες τους όταν παίζουν καλά, καθώς αυτό θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή τους. Εάν ορισμένα παιδιά είχαν μια κακή προπόνηση, προσπαθήστε να τους εξηγήσετε ιδιαίτερα ποιο μπορεί να είναι το πρόβλημα και να δώσετε συμβουλές για το πώς θα έχουν βελτίωση.
12. Μην εισάγεται προπόνηση με βάρη πριν την εφηβεία.
13. Βοηθήστε τα παιδιά να καταλάβουν ότι η προσπάθεια στην καθημερινή προπόνηση είναι πιο σημαντική από τη νίκη.
14. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά θα συνεχίσουν να προπονούνται με την πάροδο του χρόνου και να αναγνωρίσετε τις προσπάθειες που καταβάλλουν για την επίτευξη των στόχων.

Κεφάλαιο 2

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΜΙΝΙ - ΒΟΛΕΪ

Α. Τα τρία βήματα προπόνησης του Βόλεϊ

Το βόλεϊ διαφέρει από άλλα αθλήματα μπάλας στο ότι οι παίκτες δεν επιτρέπεται να πιάσουν ή να πετάξουν τη μπάλα. Περιλαμβάνει μοναδικές κινήσεις, όπως η πάσα που γίνεται με τα δάχτυλα και η μανσέτα, στην οποία οι παλάμες ενώνονται μεταξύ τους. Τα παιδιά που εξακολουθούν να αναπτύσσονται μπορεί να έχουν δυσκολία με αυτές τις κινήσεις. Οι προπονητές θα πρέπει να καταλάβουν ότι ορισμένοι ενήλικες αντιπαθούν το βόλεϊ, λόγω των εμπειριών που είχαν σε μικρή ηλικία έχοντας τραυματιστεί στα δάχτυλα ή στους πήχεις. Αν ρίξουμε μια μπάλα στα παιδιά, αυτά θα απομακρυνθούν ενστικτωδώς από αυτήν. Ως εκ τούτου, οι προπονητές πρέπει να ξεκινήσουν βοηθώντας τα παιδιά να κατανοήσουν ότι η μπάλα είναι ένα ευχάριστο αντικείμενο για να παίξουν με τα άλλα παιδιά, και όχι κάτι που πρέπει να φοβούνται.

1) Πώς να απολαύσετε ➡ 2) Πώς να παίξετε ➡ 3) Πώς να κερδίσετε

Τα παιδιά μπορούν να μάθουν την κατάλληλη στάση και την κίνηση των ποδιών, με το τρέξιμο γύρω από το γήπεδο, παίζοντας με τη μπάλα, καθώς και με το πιάσιμο, το πέταγμα και το ελεύθερο χτύπημα. Είναι σημαντικό να διδάξουμε στα παιδιά πώς παίζεται το βόλεϊ και πως να απολαύσουν τη διαδικασία του παιχνιδιού. Είναι επίσης σημαντικό να αυτοματοποιηθούν οι βασικές κινήσεις του βόλεϊ σε ανταγωνιστικές καταστάσεις κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, προκειμένου να αυξηθεί η απόλαυση των παιδιών και το ενδιαφέρον.

B. Ενδεικτικά παραδείγματα προπόνησης του Μίνι - Βόλεϊ

Μετά την εισαγωγή των παιδιών στο βόλεϊ και βοηθώντας τα να αποκτήσουν μια αίσθηση βελτίωσης, οι προπονητές θα πρέπει να ακολουθήσουν τα παρακάτω βήματα για να αρχίσουν να διδάσκουν τεχνικές βόλεϊ και να διασφαλίσουν ότι τα παιδιά θα συνεχίσουν να αναπτύσσουν τις ικανότητές τους.

Πίνακας 1: Πώς να διδάξετε το Μίνι - Βόλεϊ

Βήματα	Σκοπός	Τεχνικές μάθησης	Πως να παίξουμε
Βήμα 1	Εξοικείωση με τη μπάλα	Παίζοντας με τη μπάλα Φυσική ή αθλητική προπόνηση με τη μπάλα	Κάνοντας παιχνίδια με τη μπάλα
Βήμα 2	Παλινδρομικές επαφές με τη μπάλα με άνεση	Μανσέτα Επαφές με το ένα χέρι Μετωπική πάσα	Παιχνίδια με μανσέτα
Βήμα 3	Μαθαίνοντας το χτύπημα της μπάλας μετά από ελεγχόμενο πέταγμα	Πάσα με δάχτυλα Πάσα για επίθεση τόσο από μπροστά όσο και από πίσω από το φιλέ Επίθεση και άμυνα	Παιχνίδι με σερβίς και πάσες
	Εκτέλεση σερβίς με δύναμη	Μετωπικό σερβίς Σερβίς από πάνω	Παιχνίδι με επιθετικά χτυπήματα
Βήμα 4	Συνεχές παιχνίδι, μετά από άμυνα σε επιθετικό χτύπημα του αντιπάλου	Υποδοχή Άμυνα Παιχνίδι στο φιλέ	Συνεχές παιχνίδι μετά από υποδοχή
	Οργάνωση παιχνιδιού κάνοντας μπλοκ στην αντίπαλη επίθεση	Μπλοκ Κάλυψη του επιθετικού	Ανταγωνιστικό παιχνίδι κάνοντας μπλοκ στην αντίπαλη επίθεση

Βήμα 1: Διδάξτε στα παιδιά τη σωστή στάση, το χειρισμό της μπάλας με κινήσεις του βόλεϊ και πώς να συνηθίσουν τη μπάλα. Τα παιδιά αρχίζουν τη γνωριμία του αθλήματος και προετοιμάζονται σωματικά μέσω του παιχνιδιού.

Βήμα 2: Διδάξτε την επαφή με το ένα χέρι, τη μανσέτα και το σερβίς από κάτω, καθώς και την πάσα με δάχτυλα, οδηγώντας τα στο παιχνίδι, κυρίως μέσω ασκήσεων που περιλαμβάνουν πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας.

Βήμα 3: Διδάξτε στα παιδιά τα βασικά στοιχεία της πάσας και της επίθεσης μαζί με την υποδοχή του μετωπικού σερβίς. Βοηθήστε τα παιδιά να μάθουν τα τρία στάδια της μανσέτας, της πάσας και της επίθεσης.

Βήμα 4: Διδάξτε στα παιδιά τα βασικά στοιχεία του παιχνιδιού με την άμυνα, το μπλοκ και την υποδοχή. Αναπτύξτε αυτές τις δεξιότητες με ανταγωνιστικά παιχνίδια που βασίζονται σε συνεχείς φάσεις.

Τελικό Βήμα: Παίξτε αγώνες και παιχνίδια προπόνησης, περιλαμβάνοντας τακτικά στοιχεία με την αντιπαράθεση των στοιχείων.

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τα 23 βήματα για τη εκμάθηση του μίνι βόλεϊ σε αρχάριους, με βάση τις βασικές τεχνικές προπόνησης που αναφέρονται παραπάνω. Η ταχύτητα με την οποία τα παιδιά σημειώνουν πρόοδο θα εξαρτηθεί από τον αριθμό των ωρών ανά προπόνηση και τον αριθμό των ημερών που μπορούν να εξασκηθούν κάθε εβδομάδα. Ιδανικά, είναι προτιμότερο να προπονούνται τα παιδιά δύο ή τρεις ημέρες την εβδομάδα για 90 έως 120 λεπτά ανά προπόνηση

Πίνακας 2: Βασική διαδικασία για την διδασκαλία του βόλεϊ σε αρχάριους (23 βήματα)

Βήμα	Ικανότητα διδασκαλίας και θέμα μάθησης	Βήμα	Δεξιότητες διδασκαλίας και θέμα μάθησης
1	Παίζοντας μόνος με τη μπάλα	13	Εκπαιδευτικά παιχνίδια (2Χ2, 3Χ3, 4Χ4)χρησιμοποιώντας τρεις επαφές με μανσέτα και πάσα για επίθεση.
2	Παίζοντας με τη μπάλα με κάποιον άλλο	14	Διδασκαλία καρφιού (ταλάντευση χεριών, μηχανισμός του άλματος)
3	Ατομικός χειρισμός της μπάλας με το ένα χέρι και της μανσέτας	15	Επίθεση με χαμηλότερο φιλέ Επίθεση μετά από πάσα κοντά στο φιλέ
4	Θέση ετοιμότητας και μανσέτα με κίνηση των ποδιών	16	Επίθεση με πάσα μακριά από το φιλέ
5	Σερβίς από κάτω και υποδοχή	17	Βασικά στοιχεία της άμυνας
6	Πιάνω και πετώ με σερβίς από κάτω	18	Άμυνα με κίνηση και σταθερή θέση άμυνας
7	2Χ2, 3Χ3, 4Χ4 εκπαιδευτικά παιχνίδια με μανσέτα και περάσματα πλασέ με το ένα χέρι	19	Σχηματισμός άμυνας με δύο ή τρεις παίκτες και συστήματα άμυνας
8	Πάσα με δάχτυλα μετά από το πιάνω και πετώ	20	Συνδυασμός υποδοχής – πάσας – επίθεσης και σχηματισμός άμυνας
9	Πάσα με δάχτυλα με μετακίνηση	21	Βασικά στοιχεία και συστήματα υποδοχής
10	Εκπαιδευτικά παιχνίδια (2Χ2, 4Χ4) χρησιμοποιώντας πάσα με δάχτυλα και μανσέτα.	22	Άμυνα πάσα επίθεση μετά από μπλοκ από τρεις παίκτες της επιθετικής ζώνης
11	Πάσα για επίθεση μακριά από το φιλέ	23	2Χ2, 3Χ3, 4Χ4 εκπαιδευτικά παιχνίδια
12	Πάσα για επίθεση κοντά στο φιλέ		

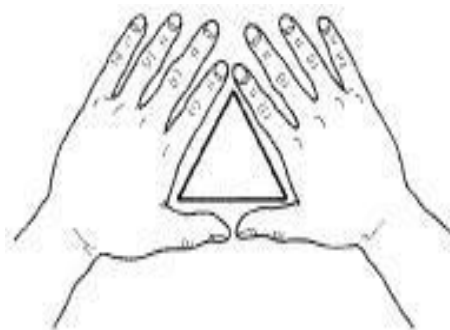
Γ. Ασκήσεις εξοικείωσης με τη μπάλα

Οι αρχάριοι θα πρέπει να ξεκινήσουν με το να συνηθίσουν τη μπάλα, ένας στόχος που μπορεί να επιτευχθεί με πολλούς τρόπους. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι σημαντικό για τους προπονητές να έχουν στο μυαλό τους τα ακόλουθα σημεία:

1. Καθώς τα παιδιά προσπαθούν να πιάσουν τη μπάλα πάνω από το κεφάλι τους, να διδαχθούν πως πρέπει να προχωρήσουν στο σημείο επαφής γρήγορα και να την πιάσουν και με τα δέκα δάχτυλά τους ορθάνοιχτα.
2. Όταν προσπαθούν να χτυπήσουν τη μπάλα χρησιμοποιώντας μανσέτα ή μόνο το ένα χέρι, τα παιδιά θα πρέπει να μετακινηθούν σε μια θέση στην οποία τα χέρια τους έρχονται στην κατεύθυνση της επικείμενης μπάλας. Αργότερα, θα πρέπει να εξασφαλιστεί ότι έχει γίνει σωστή επαφή της μπάλας με τους πήχεις.
3. Όταν γίνεται επαφή με τη μπάλα, τα παιδιά θα πρέπει να αποφεύγουν να έχουν/ στέκονται με τεντωμένο σώμα. Είναι προτιμότερο για αυτά να διατηρήσουν τη θέση ετοιμότητας, με τα γόνατα και τους γοφούς λυγισμένα, και να έρθουν σε επαφή με τη μπάλα όταν αυτή είναι κοντά στο σώμα τους.

Στις ακόλουθες σελίδες υπάρχει ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι προπονητές για να διδάξουν το μίνι-βόλεϊ. Περιέχεται επίσης μια σειρά από χρήσιμες συμβουλές που θα τους βοηθήσουν να οργανώσουν τις προπονήσεις και να τις προετοιμάσουν με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο. Ας ξεκινήσουμε με μια βασική δεξιότητα του βόλεϊ, δηλαδή την πάσα με δάχτυλα.

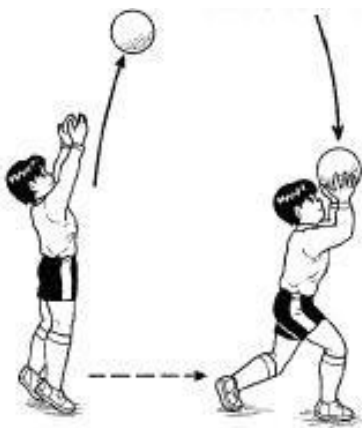
Η μετωπική πάσα με δάχτυλα



Ζητήστε από τα παιδιά να ανοίξουν τα δάχτυλά τους πλατιά και να φτιάξουν ένα τρίγωνο στο επίπεδο των ματιών, με τους αντίχειρες και τους δείκτες όπως φαίνεται στην παραπάνω εικόνα. Ζητήστε τους να φέρουν και να σηκώσουν τους αγκώνες τους στο ύψος των ώμων διατηρώντας τους καρπούς τους τον έναν κοντά στον άλλο. Κάντε τα να σταθούν με τα πόδια τους ελαφρώς ανοιχτά, σε μια θέση βηματισμού. Ελέγξτε ότι γέρνουν προς τα εμπρός, με τα γόνατά τους να είναι λυγισμένα πάνω από τους αστραγάλους και οι ώμους τους να είναι χαλαροί. Όταν τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τη μπάλα, βεβαιωθείτε ότι το κάνουν με το εσωτερικό μέρος των δακτύλων τους και όχι με την παλάμη των χεριών τους.

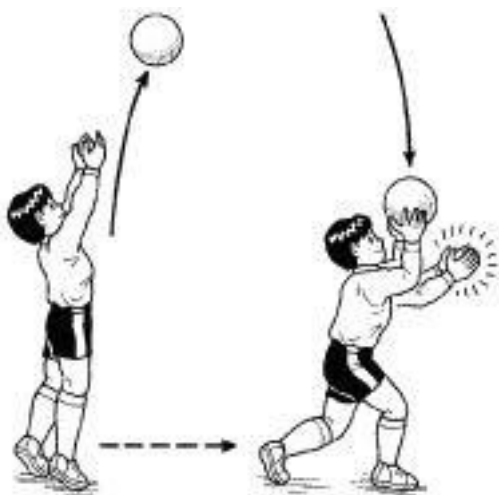
Ενότητα 1: Πιάσιμο της μπάλας πάνω από το κεφάλι (1)

1. Πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας



Ο στόχος αυτής της πρώτης άσκησης είναι να πετάξουν τη μπάλα κατακόρυφα, στην αρχή με τα δύο χέρια, και στη συνέχεια, με ένα μόνο χέρι. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν πετούν τη μπάλα πολύ μακριά από εκεί που στέκονται. Πείτε τους να κινηθούν γρήγορα στο σημείο όπου η μπάλα είναι πιθανό να πέσει. Ελέγξτε ότι την πιάνουν με τα γόνατά τους ελαφρώς λυγισμένα.

2. Χτυπώντας παλαμάκια πιάσιμο της μπάλας



Ο στόχος εδώ είναι να κάνουμε τα παιδιά να χειροκροτήσουν με τα χέρια πριν πιάσουν τη μπάλα. Σταδιακά να τους ζητήσετε να αυξήσουν τον αριθμό των χειροκροτημάτων, ενώ ταυτόχρονα τα μετράνε. Ας δοκιμάσουν την άσκηση από χαμηλότερη θέση. Βεβαιωθείτε ότι βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας όταν

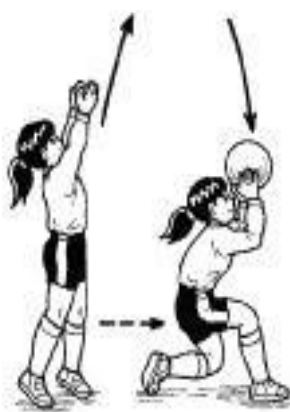
πιάνουν τη μπάλα. Δημιουργήστε ένα διαγωνισμό για να δείτε ποιο παιδί χειροκροτά περισσότερες φορές.

3. Πιάσιμο της μπάλας μετά από πέταγμα κάνοντας στροφή 90° ή 180°



Στην άσκηση 3, ζητήστε από τα παιδιά να πετάξουν και να πιάσουν τη μπάλα αφού κάνουν στροφή 90°, στην συνέχεια να δοκιμάσουν να κάνουν 180°. Μόλις νιώσουν άνετα με περιστροφή, προσθέστε το χειροκρότημα. Βεβαιωθείτε ότι γυρίζουν και από τις δύο πλευρές όσο εκτελείται η άσκηση. Κάντε ένα διαγωνισμό για να δείτε ποιο παιδί κάνει περισσότερες στροφές.

4. Μετακίνηση κάτω από τη μπάλα και πιάσιμό της

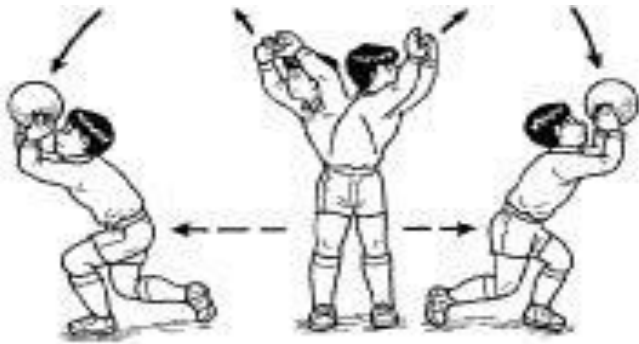


Το επόμενο βήμα είναι τα παιδιά να μετακινούνται εκεί όπου η μπάλα είναι πιθανό να πέσει και να πάρουν μια χαμηλή θέση. Ζητήστε τους για να πιάσουν τη μπάλα να χρησιμοποιούν την τεχνική της πάσας με δάχτυλα, τονίζοντας ότι τα γόνατά τους είναι ελαφρώς λυγισμένα. Να επαναλάβετε την άσκηση πέντε φορές.

Αρχικά τα παιδιά θα πετούν την μπάλα πολύ ψηλά: κάντε τα να πετούν τη μπάλα πιο χαμηλά μέχρι να συνηθίσουν την άσκηση.

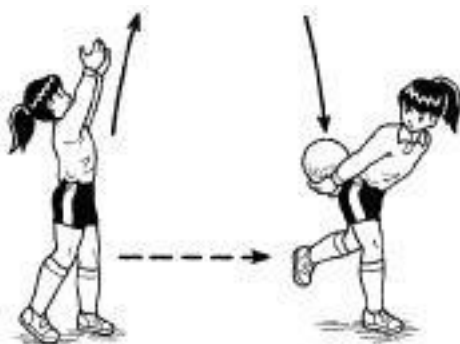
5. Πιάσιμο της μπάλας

κάνοντας κίνηση δεξιά και αριστερά



Στην άσκηση 5, τα παιδιά πετούν την μπάλα ψηλά και την πιάνουν πέντε φορές σε κάθε πλευρά (δεξιά και αριστερά). Κάντε τους να κινηθούν προς τη μπάλα χρησιμοποιώντας πλάγια ή σταυρωτά βήματα. Βεβαιωθείτε ότι δεν πετούν τη μπάλα πολύ μακριά από εκεί που στέκονται.

6. Πετώντας τη μπάλα και πιάνοντας την πίσω από την πλάτη



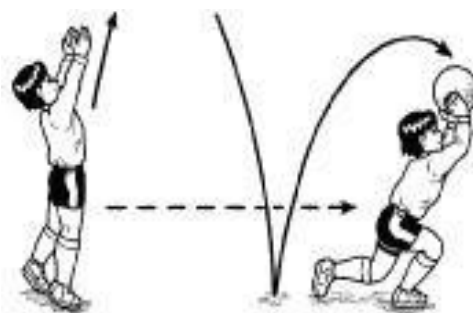
Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά πετούν τη μπάλα με ελεγχόμενο τρόπο. Πείτε τους να προχωρήσουν σε σημείο όπου η μπάλα είναι πιθανό να πέσει. Φροντίστε να είναι στραμμένοι με πλάτη στη μπάλα όταν την πιάνουν. Τέλος, ελέγξτε ότι έχουν τα μάτια τους στη μπάλα όταν κοιτάζουν πίσω.

7. Πετώντας τη μπάλα ανάμεσα από τα πόδια και πιάνοντάς την μπροστά από το σώμα.



Ο στόχος εδώ είναι τα παιδιά να πιάσουν τη μπάλα μπροστά από το σώμα τους μετά από πέταγμα ανάμεσα από τα πόδια τους. Να βεβαιωθείτε ότι αυτή η άσκηση γίνεται σωστά, λυγίζοντας προς τα εμπρός όσο το δυνατόν περισσότερο για να πετούν τη μπάλα προς τα πάνω, κοντά στο σώμα τους. Να χρησιμοποιούν μια κίνηση καρπική για να ρίξουν τη μπάλα προς τα πάνω.

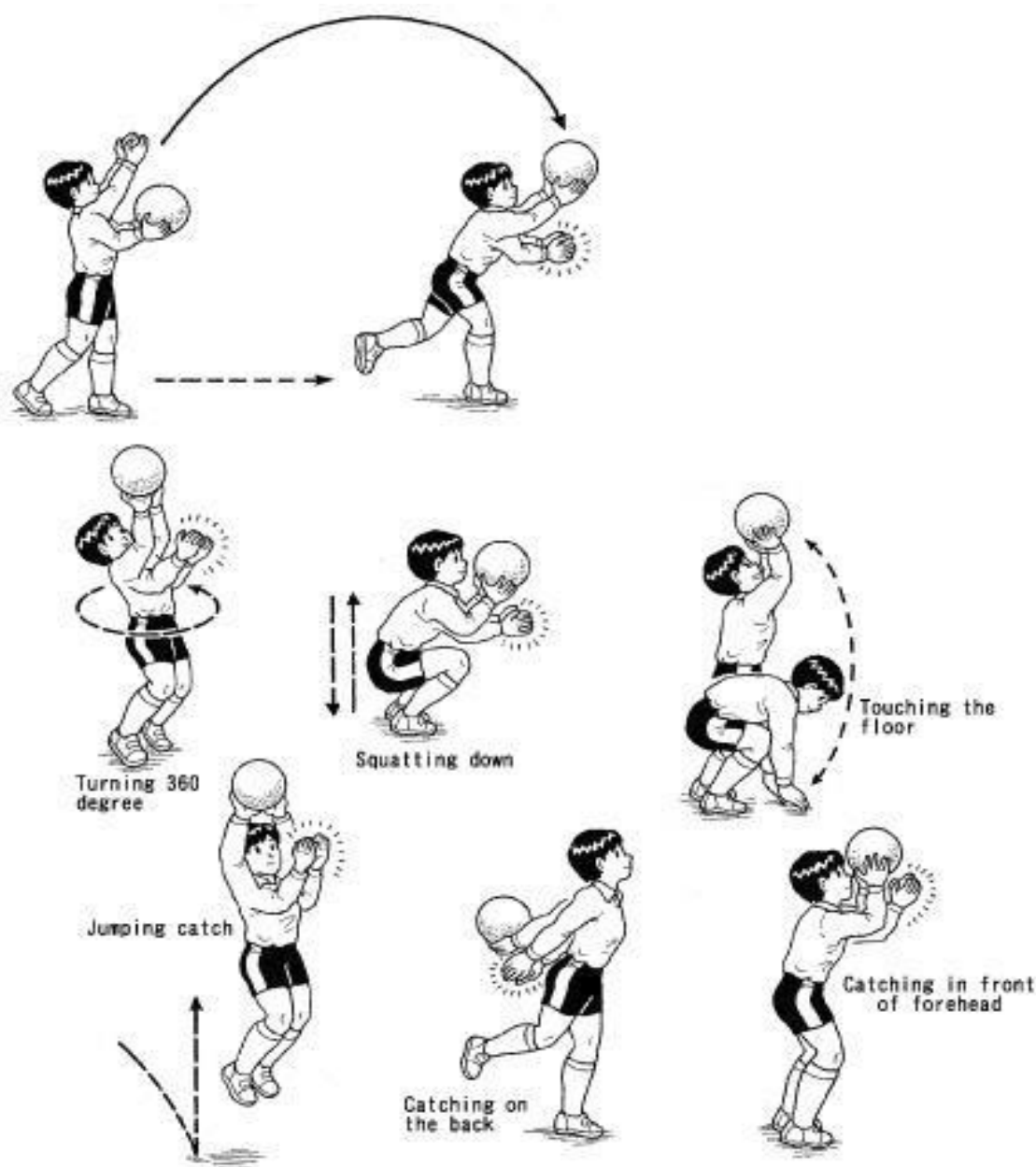
8. Πετώντας τη μπάλα ψηλά την πιάνουμε μετά από μια αναπήδηση σε θέση πάσας με δάκτυλα.



Η ιδέα αυτής της άσκησης είναι να κάνει τα παιδιά να πετάξουν τη μπάλα ψηλά, αλλά όχι πολύ μακριά από το σημείο όπου στέκονται και να την πιάσουν μετά από μια αναπήδηση σε θέση πάσας με δάκτυλα. Βεβαιωθείτε ότι κινούνται γρήγορα προς το σημείο που η μπάλα είναι πιθανό να πέσει και ότι θα τοποθετήσουν το σώμα τους κάτω από αυτήν, με τα γόνατά τους ελαφρώς λυγισμένα.

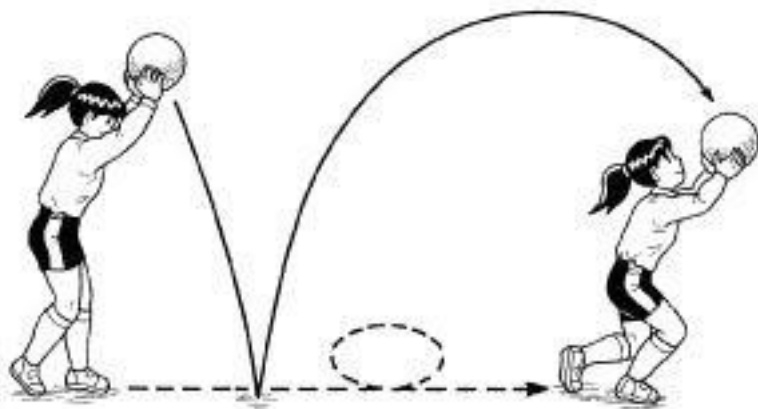
Ενότητα 2: Πιάσιμο της μπάλας πάνω από το κεφάλι (2)

1. Πέταγμα της μπάλας με διάφορους τρόπους και πιάσιμο της μετά από παλαμάκια.



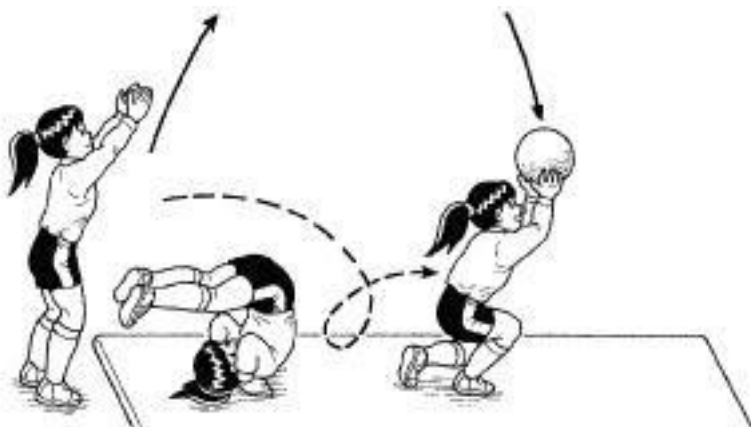
Αυτή η άσκηση έχει ως στόχο να αναγκάσει τα παιδιά να πετάξουν τη μπάλα ψηλά και να την πιάσουν αφού χειροκροτήσουν γρήγορα με τα χέρια τους. Το ενδιαφέρον έγκειται στο γεγονός ότι αυτό μπορεί να γίνει με πολλές κινήσεις: πιάσιμο ενώ σκύβουν προς τα κάτω, με στροφή 360° πριν από το πιάσιμο, πιάσιμο μπροστά από το μέτωπο, πιάσιμο πίσω από την πλάτη, πιάσιμο με άλμα, ή πετώντας την μπάλα πιο μακριά. Βεβαιωθείτε ότι απολαμβάνουν τους εαυτούς τους όταν δοκιμάζουν αυτές τις διαφορετικές κινήσεις. Εάν υπάρχουν πολλά παιδιά, ελέγξτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος μεταξύ τους. Να κάνουν το πέταγμα σε αυτή την άσκηση χρησιμοποιώντας πρώτα το ένα χέρι, και στη συνέχεια και τα δύο χέρια.

2. Αναπήδηση της μπάλας και πιάσιμο μετά από στροφή 360° μοιρών.



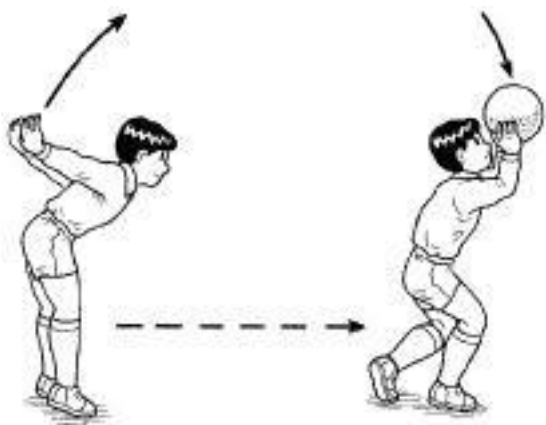
Ο στόχος εδώ είναι, τα παιδιά να κάνουν τη μπάλα να αναπηδήσει στο έδαφος χρησιμοποιώντας το ένα ή δύο χέρια. Στη συνέχεια, αφού κάνουν στροφή 360° να μετακινηθούν εκεί όπου η μπάλα είναι πιθανό να πέσει και να την πιάσουν. Ενθαρρύνετέ τους να μάθουν από τις καλές κινήσεις των συμπαικτών τους. Δημιουργήστε ένα ανοιχτό χώρο και χρησιμοποιήστε μια μπάλα που είναι αρκετά φουσκωμένη.

3. Πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας μετά από κυβίστηση



Στην άσκηση 3, τα παιδιά πετούν τη μπάλα επάνω ψηλά και μακριά από το σημείο που στέκονται. Ζητήστε τους να πιάσουν τη μπάλα μετά από μια κυβίστηση προς τα εμπρός. Αλλάξτε τις συνθήκες, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας διαφορετικούς τύπους μπάλας (μεγάλη, μικρή, μαλακή ή σκληρή).

4. Πέταγμα της μπάλας πίσω από την πλάτη και πιάσιμο μπροστά από το σώμα

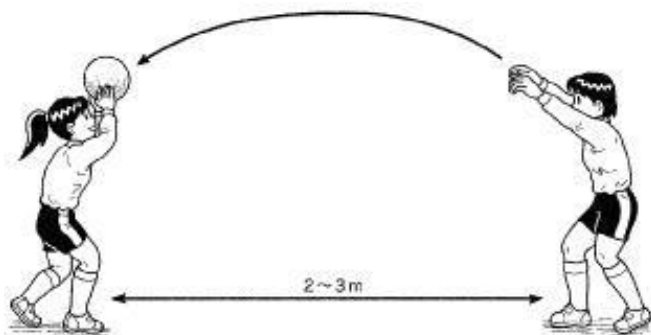


Όταν πετάτε τη μπάλα, βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν τους καρπούς τους. Ελέγξτε ότι σκύβουν και ρίχνουν τη μπάλα σε ένα μέρος όπου θα την πιάσουν εύκολα. Μπορείτε να κάνετε την άσκηση λίγο πιο δύσκολη ζητώντας τους να γυρίσουν 180° ή 360° μοίρες.

Ενότητα 3: Πιάσιμο της μπάλας πάνω από το κεφάλι σε ζευγάρια (1)

Μόλις τα παιδιά μπορούν να κινηθούν γρήγορα προς μια μπάλα που πλησιάζει και να την πιάσουν μπροστά από το σώμα τους, φτιάξτε ζευγάρια και ζητήστε τους να δοκιμάσουν τις ακόλουθες ασκήσεις. Αρχικά το πέταγμα της μπάλας να γίνεται ψηλά έτσι ώστε οι συμπαίκτες τους να την πιάνουν πιο εύκολα.

1. Ζευγάρια πιάνοντας τη μπάλα



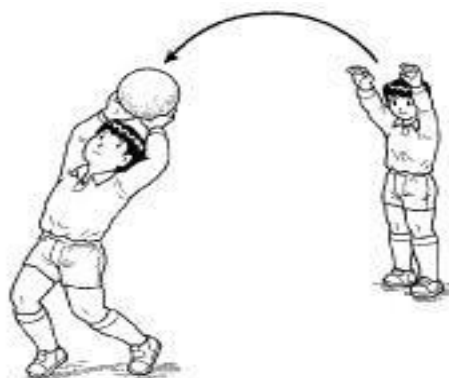
Σε αυτή την άσκηση, τα παιδιά πετούν τη μπάλα σε τόξο προς το μέτωπο των συμπαίκτών τους. Ζητήστε τους να εξασκηθούν στο πέταγμα και στο πιάσιμο της μπάλας αρκετές φορές. Ξεκινήστε με ένα κενό 2-3 μέτρων μεταξύ τους και αυξήστε σταδιακά την απόσταση.



Το επόμενο βήμα είναι να κάνετε τα παιδιά να τοποθετήσουν το ένα γόνατο στο πάτωμα. Ελέγξτε ότι λυγίζουν τα γόνατά τους και πετούν τη μπάλα με ελεγχόμενο τρόπο, χρησιμοποιώντας την πλήρη δύναμη του σώματός τους. Βεβαιωθείτε ότι κατευθύνουν τη μπάλα στο στήθος των συμπαίκτών τους. Πείτε τους να σταθούν με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο κατά το πιάσιμο. Μπορείτε επίσης να τα κάνετε να δοκιμάσουν την άσκηση και με τα δύο γόνατα στο έδαφος. Χρησιμοποιήστε μια μαλακή μπάλα για να μην φοβούνται τα παιδιά και να μπορούν να την πιάσουν εύκολα.

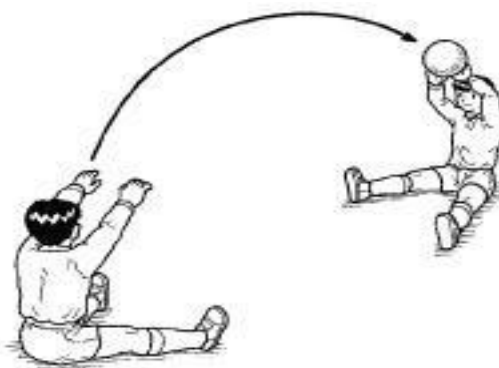
Έχοντας μάθει αυτή την κίνηση πείτε στα παιδιά να πετούν τη μπάλα πιο μακριά και χαμηλά. Τέλος πείτε τους να μπουν κάτω από τη μπάλα και να την πιάσουν πάνω από το κεφάλι τους χρησιμοποιώντας τη θέση της πάσας για δάχτυλα.

2. Σε ζευγάρια πέταγμα της μπάλας και πιάσιμο με πλάτη στην πορεία της



Είναι σημαντικό να κάνετε τα παιδιά να κινηθούν γρήγορα στο μέρος όπου είναι πιθανό να πέσει η μπάλα. Ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν ένα λεκτικό σύνθημα όταν την πετούν. Τροποποιήστε τις συνθήκες παιχνιδιού (κενό μεταξύ τους, ύψος πτήσης της διαδρομής της μπάλας, απόσταση πέταγματος, κ.λπ.).

3. Σε ζευγάρια πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας από εδραία θέση



Ζητήστε από τα παιδιά να πετάξουν τη μπάλα στο ύψος του στήθους των συμπαίκτών τους. Βεβαιωθείτε ότι ανακτούν τη μπάλα γρήγορα εάν αποτύχουν να την πιάσουν.

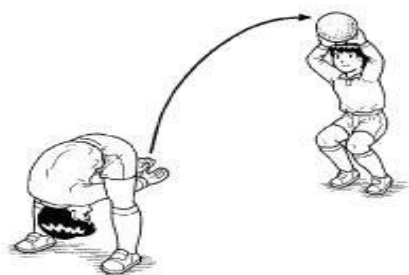
Αυξήστε σταδιακά την απόσταση μεταξύ των παιδιών. Μπορείτε να δοκιμάσετε να κάνετε την άσκηση με τέσσερα παιδιά. Ζητήστε τους να πετάξουν τη μπάλα από την θέση της πάσας με δάχτυλα όσο το δυνατόν σε μεγαλύτερη απόσταση.

4. Σε ζευγάρια πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας μετά από άλμα-διάσταση, διαπέραση (βαρελάκια).



Στην άσκηση 4, τα παιδιά πετούν τη μπάλα ψηλά αλλά όχι πολύ μακριά από το σημείο που στέκονται. Βεβαιωθείτε ότι οι συμπαίκτες τους σκύβουν αρκετά ώστε να μπορούν να τους περάσουν με ασφάλεια. Εάν πιστεύετε ότι είναι σκόπιμο, μπορείτε να δυσκολέψετε τις συνθήκες για τα παιδιά που είναι πιο προχωρημένα (δηλαδή, πιάνοντας την μπάλα μετά αναπήδηση προς τα εμπρός, πιάνοντας την μπάλα μετά από στροφή 180° μοιρών κ.λπ.).

5. Σε ζευγάρια πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας μετά από πέταγμα κάτω από τα πόδια.



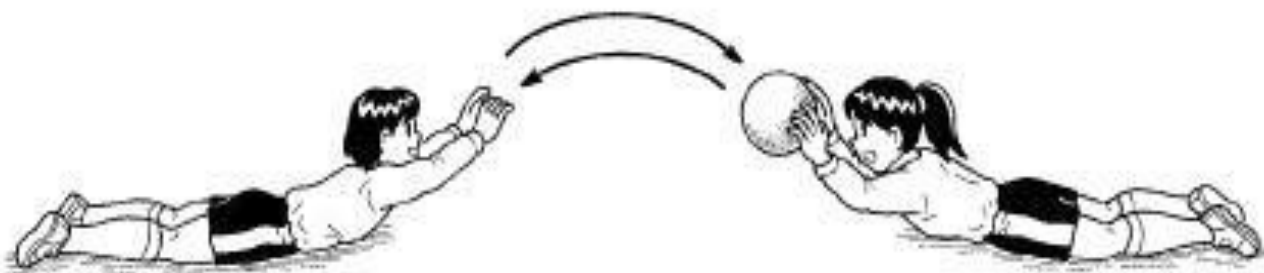
Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά παρακολουθούν προσεκτικά το ένα το άλλο και πετάξτε τη μπάλα με ελεγχόμενο τρόπο. Αυξήστε σταδιακά την απόσταση μεταξύ τους. Κάντε έναν διαγωνισμό για να δείτε πόσες φορές μπορούν να πιάσουν τη μπάλα σε μια δεδομένη χρονική περίοδο.

Ενότητα 4: Πιάσιμο της μπάλας πάνω από το κεφάλι σε ζευγάρια (2)

Αυτή η ενότητα ασκήσεων εισάγει διάφορες κινήσεις σώματος, όπως αλλαγή κατευθύνσεων, ξάπλωμα στο έδαφος κατά το πιάσιμο της μπάλας. Ξεκινήστε με αργές κινήσεις.

Καθώς τα παιδιά εξοικειώνονται με την άσκηση, ζητήστε τους να πετάξουν τη μπάλα όσο πιο γρήγορα μπορούν αφού την πιάσουν.

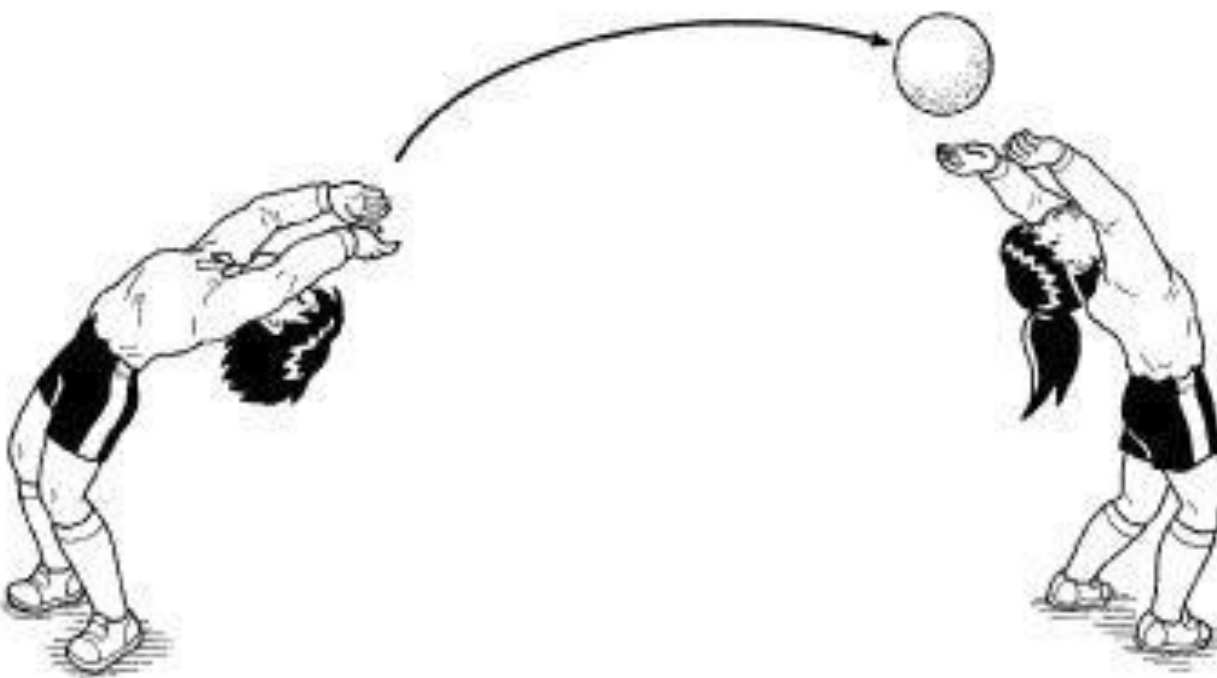
1. Πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας σε πρηνή θέση



Σε αυτή την άσκηση τα παιδιά πετούν τη μπάλα μπροστά, αργά στην αρχή και γρηγορότερα καθώς μαθαίνουν. Από πρηνή θέση πετούν τη μπάλα στο ύψος του προσώπου των συμπαίκτών τους προσεχτικά να μην χτυπήσουν κατά

το πέταγμα για προφανής λόγους. Ελέγξτε ότι η επαφή και το πιάσιμο της μπάλας γίνεται με όλα τα δάχτυλα κοντά στο πρόσωπο τους. Ελέγξτε ότι στοχεύουν προσεχτικά και ότι η μπάλα είναι στο αέρα και δεν κυλά στο έδαφος.

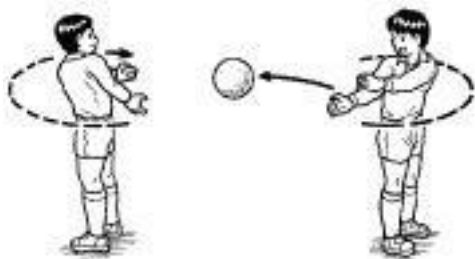
2. Πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας με πλάτη



Ο στόχος εδώ είναι τα παιδιά να σταθούν με τα πόδια τους ανοικτά με το πάνω μέρος του σώματός τους να εκτείνεται προς τα πίσω. Βεβαιωθείτε ότι παρακολουθούν τους συμπαίκτες τους και πετούν τη μπάλα με ελεγχόμενο τρόπο σε αυτούς. Ελέγξτε ότι πιάνουν

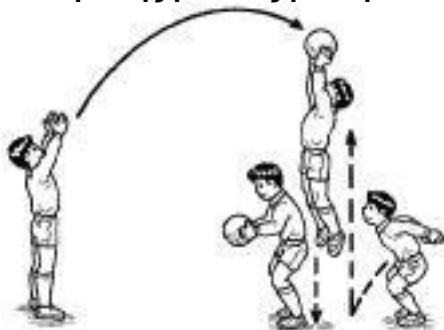
τη μπάλα στραμμένοι προς το αντίθετο μέρος από το σημείο που έρχεται. Ζητήστε τους να πετούν τη μπάλα ψηλά στην αρχή. Σταδιακά, πείτε τους να την πετούν χαμηλότερα.

3. Πλάτη με πλάτη πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας κάνοντας στροφή του πάνω μέρους του σώματος



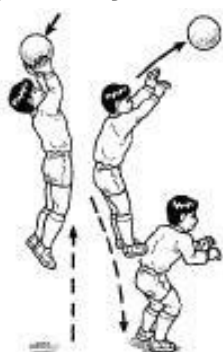
Στόχος είναι, τα παιδιά να στρίψουν το πάνω μέρος του σώμα τους από τα δεξιά προς τα αριστερά καθώς πετούν τη μπάλα. Πείτε τους να γυρνούν αντίθετα όταν επιστέφουν τη μπάλα. Αφού γίνει δέκα φορές, πείτε τους να περιστρέψουν το σώμα τους από αριστερά προς τα δεξιά και να επαναλάβουν δέκα ακόμη φορές. Ελέγξτε ότι ξεκινούν την άσκηση αργά και σταδιακά αυξάνοντας την ταχύτητα.

4. Πιάσιμο της μπάλας με άλμα



Η άσκηση 4 στοχεύει να διασφαλίσει ότι τα παιδιά τοποθετούνται σωστά κάτω από τη μπάλα. Ζητήστε τους να λυγίσουν τα γόνατα, να πηδήξουν και να πιάσουν τη μπάλα στον αέρα πριν από την προσγείωση. Βεβαιωθείτε ότι πετούν τη μπάλα ψηλά προς τους συμπαίκτες τους. Ζητήστε τους να κινηθούν πετώντας σταδιακά τη μπάλα δεξιά, αριστερά, μπροστά και πίσω.

5. Πιάσιμο και πέταγμα της μπάλας στον αέρα



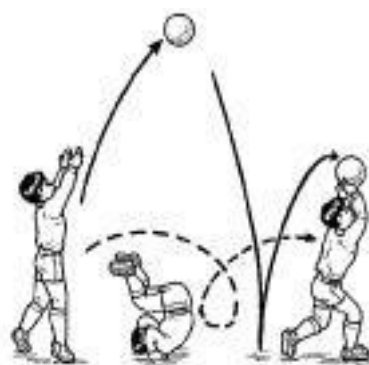
Η αιώρηση των χεριών είναι σημαντική καθώς βοηθά στο ψηλότερο άλμα. Ζητήστε τους να πιάσουν τη μπάλα όταν πλησιάζει στο πρόσωπό τους και να την πετάξουν πίσω ενώ είναι ακόμα στον αέρα. Ζητήστε τους να πετάξουν τη μπάλα ψηλότερα στην αρχή της άσκησης. Ζητήστε τους να κινηθούν πετώντας σταδιακά τη μπάλα δεξιά, αριστερά, μπροστά και πίσω.

6. Πιάσιμο της μπάλας στον αέρα και γύρισμα για πλάγια ρίψη



Τα παιδιά θα πρέπει να πιάσουν τη μπάλα στον αέρα και να στρίψουν το σώμα τους. Ζητήστε τους να πετάξουν τη μπάλα πίσω όταν προσγειωθούν στο έδαφος. Μια χρήσιμη παραλλαγή εδώ είναι να αλλάξετε την κατεύθυνση προς την οποία στρέφονται.

7. Πιάσιμο της μπάλας μετά από ένα push-up ή μια κυβίστηση



Σε αυτή την άσκηση, ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν ένα push up ή να εκτελέσουν μια κυβίστηση αφού πετάξουν τη μπάλα ελαφρώς προς τα εμπρός. Ελέγξτε ότι πιάνουν τη μπάλα μετά από μια αναπήδηση. Ελέγξτε ότι πετούν τη μπάλα ψηλά και ότι παρακολουθούν το που κατευθύνεται.

8. Ζευγάρια αντικριστά ο ένας από τον άλλον αλλάζουν θέσεις μετά το πέταγμα της μπάλας.



Η τελευταία άσκηση αυτής της ενότητας σχετίζεται με την κίνηση και την επικοινωνία. Η ιδέα εδώ είναι να κάνουμε τα παιδιά να κινούνται γρήγορα και να επικοινωνούν προφορικά. Μόλις μάθουν την άσκηση με βάση το πιάσιμο της μπάλας μετά το απευθείας πέταγμα της, ζητήστε τους να προσπαθήσουν να την πιάσουν μετά από αναπήδηση. Προσέξτε να μην συγκρούονται μεταξύ τους. Σκεφτείτε καλύτερους τρόπους για να κινηθούν. Χρησιμοποιήστε περισσότερα παιδιά όταν αυτή η άσκηση γίνει σωστά σε ζευγάρια. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε μια δεύτερη μπάλα.

Ενότητα 5: Παιχνίδια με τη μπάλα (1)

Το να πετάς και να πιάνεις τη μπάλα ξανά και ξανά δεν είναι πολύ διασκεδαστικό. Με την προσθήκη κινήσεων που έχουν μπάλες, αυτές οι ασκήσεις αυξάνουν την ευχαρίστηση που βιώνουν τα παιδιά όταν ξεκινούν την

προπόνηση του μίνι βόλεϊ. Οι ακόλουθες ασκήσεις μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν και στο πρώτο μέρος της προπόνησης ως ασκήσεις προθέρμανσης.

1. Κύλιση της μπάλα και κίνηση προς τα εμπρός



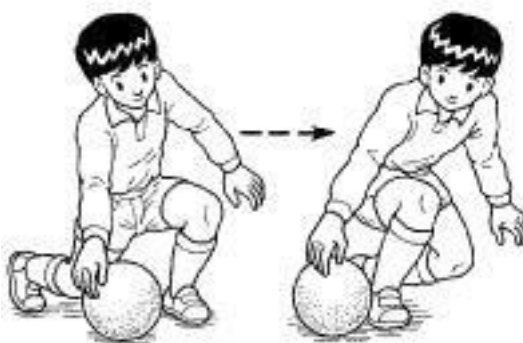
Το πρώτο βήμα σε αυτή την άσκηση είναι τα παιδιά να τοποθετήσουν τη μπάλα στο πάτωμα και να αγγίξουν την κάθε πλευρά της με ένα ή δύο χέρια. Στη συνέχεια, πείτε τους να κυλήσουν τη μπάλα προς τα εμπρός και ελέγξτε ότι κινούνται μαζί της. Ελέγξτε ότι μένουν χαμηλά και κάνουν μικρά βήματα

2. Κύλιση της μπάλας και κίνηση προς τα πίσω



Ζητήστε από τα παιδιά να τοποθετήσουν το χέρι τους στην ίδια θέση όπως πριν. Ζητήστε τους να κυλήσουν τη μπάλα προς τα πίσω και ελέγξτε ότι κινούνται προς τα πίσω μαζί της. Αποφύγετε τις συγκρούσεις μεταξύ των παιδιών λέγοντας τους να κοιτάζουν πίσω.

3. Κύλιση της μπάλας και κίνηση προς τα πλάγια



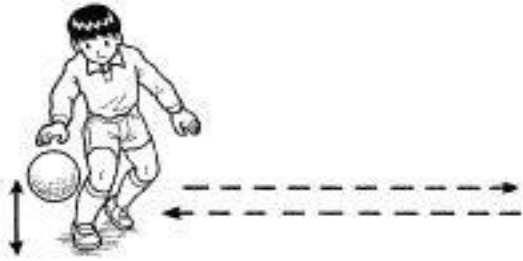
Το σημαντικό εδώ είναι να μάθουμε στα παιδιά να κυλούν τη μπάλα με το σώμα τους στραμμένο προς τα πλάγια, όχι προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Πείτε τους να χρησιμοποιήσουν κίνηση πλευρικού βήματος για αυτήν την άσκηση. Όταν κινούνται προς τα αριστερά, βεβαιωθείτε ότι χειρίζονται τη μπάλα με το δεξί χέρι (και το αντίστροφο).

4. Ντρίπλα



Χρησιμοποιήστε αυτήν την άσκηση για να κάνετε τα παιδιά να μάθουν να ελέγχουν σωστά τη μπάλα. Μπορούν να εισαχθούν οι ακόλουθες παραλλαγές: είκοσι επαναλήψεις με το αριστερό και μετά το δεξί χέρι, και άλλες είκοσι φορές εναλλάσσοντας τα χέρια. Ελέγξτε ότι χειρίζονται τη μπάλα ντριπλάροντας για όσο το δυνατόν περισσότερο. Ελέγξτε ότι κάνουν πλήρη χρήση της ολοκληρωμένης κίνησης στους καρπούς και τα γόνατά τους.

5. Ντριπλάροντας προς τα εμπρός - πίσω



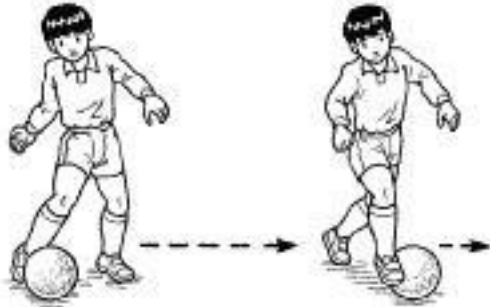
Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να κάνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν το δεξί ή το αριστερό τους χέρι για να κάνουν ντριμπλά με τη μπάλα ενώ κινούνται προς τα πίσω ή προς τα εμπρός. Επειδή η μπάλα που χρησιμοποιείται για το μίνι βόλεϊ δεν αναπηδά πολύ, βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά παραμένουν χαμηλά στο πάτωμα.

7. Περιστροφή από θέση push-up



Τα παιδιά μπορούν επίσης να προσπαθήσουν να γυρίζουν γύρω από τη μπάλα χωρίς να την αγγίζουν. Βεβαιωθείτε ότι κάνουν την άσκηση με τους αγκώνες και τα χέρια τους εκτεταμένα. Ενθαρρύνετε τους να κινούνται γρήγορα και επίσης να περιστρέφονται και αντίστροφα. Ζητήστε τους να μετρήσουν πόσες περιστροφές κάνουν.

6. Ντριπλάροντας με τα πόδια



Εδώ, η άσκηση είναι να εκτελέσουν τα παιδιά πλευρικά βήματα και να ελέγχουν τη μπάλα με τα πόδια τους. Μόλις μάθουν το πλευρικό βήμα, κάντε τα να δοκιμάσουν το σταυρωτό βήμα. Ελέγξτε ότι κάνουν μικρά, γρήγορα βήματα. Όταν χρησιμοποιείτε το σταυρωτό βήμα, ζητήστε τους να εναλλάσσουν κινήσεις εμπρός και πίσω.

8. «Παλαμάκια» με τα πόδια



Εκτελώντας δύο χρόνους, σε αυτή την άσκηση, τα παιδιά πηδούν και χτυπούν τα πόδια τους μεταξύ τους στον αέρα. Ζητήστε τους να κάνουν την άσκηση πέντε φορές στη σειρά με σταθερό ρυθμό. Ελέγξτε ότι μετράνε πόσες φορές μπορούν να κάνουν την κίνηση σε δέκα δευτερόλεπτα. Ελέγξτε ότι παρακολουθούν προσεκτικά τη μπάλα για να αποφύγουν να την πατήσουν.

9. Σήραγγα (δύο παίκτες, ένας σε αντίστροφη θέση push-up)

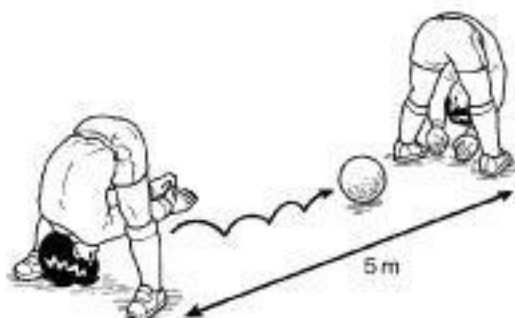


Τέλος, τα παιδιά μπορούν να κάνουν την άσκηση σήραγγας. Αυτό που είναι σημαντικό εδώ είναι να ελέγξετε ότι δεν αγγίζουν τη μπάλα καθώς κυλά κάτω από το σώμα τους. Ζητήστε τους να κυνηγήσουν τη μπάλα αφού την έχουν πετάξει και βεβαιωθείτε ότι διατηρούν το σώμα τους ίσιο. Ζητήστε να αλλάξουν ρόλους μετά από πέντε επαναλήψεις.

Ενότητα 6: Παιχνίδια με τη μπάλα (2)

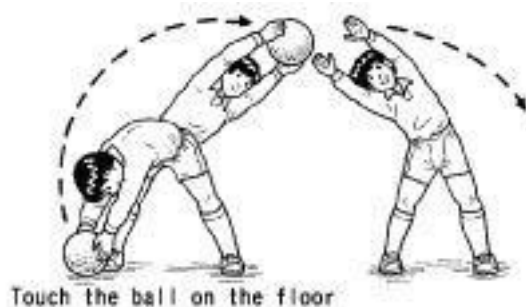
Κατά την εκτέλεση αυτών των ασκήσεων θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στο σημείο που στέκονται τα παιδιά και να τονιστεί ότι θα πρέπει να μιλούν μεταξύ τους.

1. Κυλώντας τη μπάλα



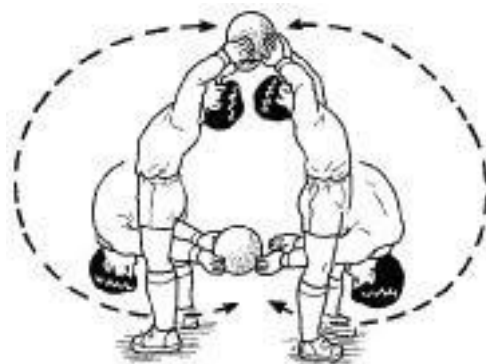
Σε αυτήν την πρώτη άσκηση, τοποθετήστε τα παιδιά το ένα μακριά από το άλλο, σε απόσταση περίπου 5 μέτρων. Αφού σταθούν ανάποδα, πείτε τους να πετάξουν τη μπάλα ανάμεσα από τα πόδια τους και να την πιάσουν από πίσω. Βεβαιωθείτε ότι κινούνται γρήγορα προς τη μπάλα και λυγίζουν τα γόνατά τους. Ζητήστε τους να βλέπουν προσεκτικά ο ένας τον άλλον και να πετούν τη μπάλα στους συμπαίκτες τους με ελεγχόμενο τρόπο.

2. Μεταβίβαση της μπάλας με πλάγια κάμψη



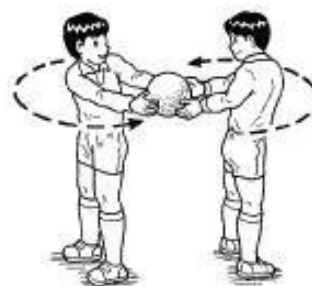
Πρώτα, τα παιδιά θα πρέπει να σταθούν ένα μέτρο μακριά το ένα από το άλλο. Στη συνέχεια, πείτε τους να λυγίσουν το σώμα τους στο πλάι και να δώσουν τη μπάλα στους συμπαίκτες τους. Βεβαιωθείτε ότι τα γόνατά τους διατηρούνται τεντωμένα. Μετά από πέντε ή δέκα επαναλήψεις, πείτε τους να κάνουν την άσκηση προς την άλλη κατεύθυνση. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να δώσουν τη μπάλα όσο το δυνατόν περισσότερες φορές μέσα σε πέντε δευτερόλεπτα. Βεβαιωθείτε ότι μιλούν μεταξύ τους κατά τη διάρκεια της άσκησης.

3. Μεταβίβαση της μπάλας πάνω από το κεφάλι και μέσα από τα πόδια



Ζητήστε από τα παιδιά να απέχουν 1 μέτρο το ένα από το άλλο. Ζητήστε τους να δίνουν τη μπάλα πάνω από το κεφάλι τους και στη συνέχεια μέσα στα πόδια τους, προσαρμόζοντας την απόσταση όπως απαιτείται. Πρέπει να στέκονται με τα πόδια τους σε διάσταση και να διατηρούν τα πόδια τους ίσια. Εάν χάσουν τη μπάλα, πείτε τους να την πιάσουν γρήγορα και να επιστρέψουν στην άσκηση. Οργανώστε έναν διαγωνισμό για να δείτε ποιος μπορεί να κάνει τις περισσότερες ανταλλαγές μέσα σε μια δεδομένη χρονική περίοδο.

4. Μεταβίβαση της μπάλας σαν φιγούρα 8



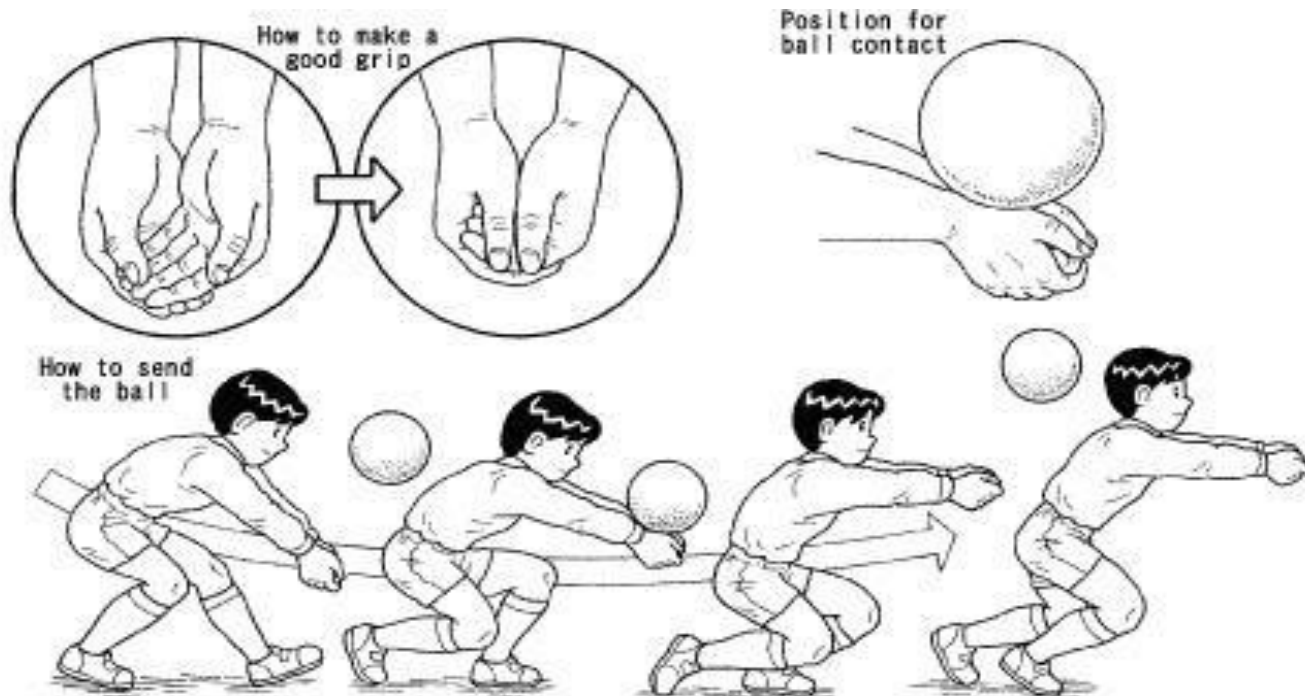
Η ιδέα εδώ είναι τα παιδιά να στέκονται με την πλάτη. Ζητήστε τους να στρίψουν το πάνω μέρος του σώματος προς τα δεξιά και να δώσουν τη μπάλα μεταξύ τους. Κατά τη λήψη της μπάλας, πρέπει να στρίψουν αριστερά. Πρέπει να στέκονται με τα πόδια τους σε διάσταση και να διατηρούν τα πόδια τους ίσια. Εάν τα παιδιά χάσουν τη μπάλα, πείτε να την πιάσουν γρήγορα και να επιστρέψουν στην άσκηση. Οργανώστε έναν διαγωνισμό για να δείτε ποιος μπορεί να κάνει τις περισσότερες ανταλλαγές μέσα σε μια δεδομένη χρονική περίοδο.

Δ. Μαθαίνοντας το ελεύθερο παιχνίδι

Ενότητα 1: Επαφή της μπάλας για την εκτέλεση της μανσέτας

Μόλις τα παιδιά είναι σε θέση να χειριστούν καλά τη μπάλα, μπορείτε να αρχίσετε να προπονείτε τις πρώτες δεξιότητες για ελεύθερο παιχνίδι – απλό πέρασμα. Στο βόλεϊ, υπάρχουν πολλές τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να περάσει η μπάλα, δηλαδή, την

κάτω πάσα (μανσέτα), το πέρασμα με το ένα χέρι (πλασέ) και το πέρασμα με πάσα με δάχτυλα. Ξεκινήστε διδάσκοντας στα παιδιά τις πιο κοινές από αυτές τις τεχνικές, την εκμάθηση της μανσέτας.



Σημεία κλειδιά για τον τρόπο δεσίματος των χεριών στην τεχνική της μανσέτας

1. Πως να κάνετε το δέσιμο των χεριών

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να «δέσετε» τα χέρια για την μανσέτα. Το πιο συνηθισμένο δέσιμο είναι αυτό που φαίνεται στην παραπάνω εικόνα. Ζητήστε από τα παιδιά να ανοίξουν τις παλάμες τους και τοποθετήστε το ένα χέρι πάνω στο άλλο υπό γωνία. Πρέπει οι αντίχειρές τους, να είναι πάνω από τα δάχτυλα των δύο χεριών τους ενωμένοι. Και οι δύο αντίχειρες πρέπει να δείχνουν προς τα κάτω, μακριά από τους καρπούς. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά τεντώνουν τους αγκώνες τους. Το εσωτερικό των καρπών πρέπει να είναι επίπεδο και να διατηρούνται ενωμένοι μεταξύ τους. Οι ώμοι και τα χέρια πρέπει ιδανικά να σχηματίζουν ένα τρίγωνο.

2. Πως να πάρετε μια καλή θέση για την επαφή με τη μπάλα.

Εξηγήστε στα παιδιά πως να υιοθετήσουν μια σωστή θέση για να έρθουν σε επαφή με τη μπάλα, η οποία πρέπει να είναι ελαφρώς πάνω από το σημείο όπου φοριέται ένα ρολόι χειρός. Πείτε τους ότι είναι σημαντικό να είναι τεντωμένοι οι αγκώνες τη στιγμή της επαφής.

3. Πως να μεταβιβάσετε τη μπάλα

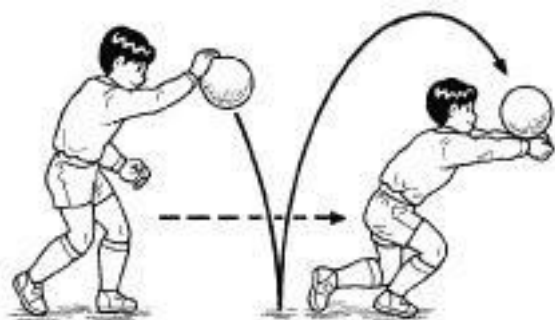
Οι αρχάριοι τείνουν να ταλαντεύονται όταν προσπαθούν να χτυπήσουν τη μπάλα, αλλά αυτό είναι λάθος. Όταν χτυπούν τη μπάλα, βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν ταλαντεύονται, ενώ η επαφή πρέπει να γίνει ωθώντας το σώμα από κάτω προς τα πάνω.

Ενότητα 2: Ατομική εξάσκηση στην μανσέτα

Σε αυτές τις ασκήσεις ο προπονητής πρέπει να δώσει προσοχή στην θέση των χεριών των παιδιών, ώστε η επαφή να γίνει στους πήχεις και να υπάρχει κίνηση των ποδιών. Στις ασκήσεις υπενθυμίστε στα παιδιά τα εξής:

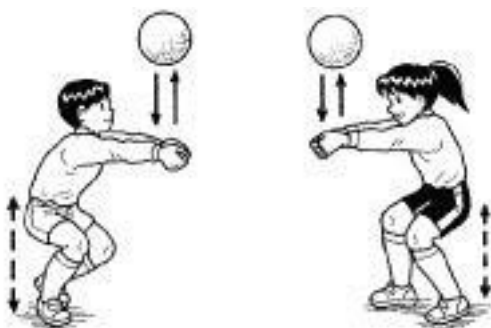
1. Παρακολουθήστε προσεκτικά τη μπάλα μέχρι να γίνει το σωστό δέσιμο των χεριών προκειμένου να δημιουργηθεί μια επιφάνεια επαφής στους πήχεις.
2. Πάρτε χαμηλή θέση σώματος και η επαφή με τη μπάλα να γίνει όταν αυτή έρθει κοντά με το σώμα σας.

1. Πέταγμα της μπάλας κάτω στο έδαφος και πιάσιμο της με τεντωμένα χέρια σε στάση μανσέτας



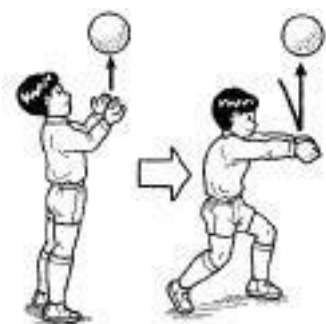
Στην πρώτη άσκηση, τα παιδιά αφού πετάξουν τη μπάλα κάτω έτσι ώστε αυτή να αναπηδήσει, πρέπει να προετοιμάσουν το δέσιμο των χεριών και να μετακινηθούν κάτω από τη μπάλα στο σημείο όπου είναι πιθανό να πέσει. Βεβαιωθείτε ότι λυγίζουν τα γόνατά τους και κρατούν το δέσιμο των χεριών που έχουν κάνει, παράλληλα με το έδαφος. Όταν η μπάλα αγγίζει τους πήχεις τους, πείτε τους να σφίξουν τους αγκώνες τους και να κάνουν μια επίπεδη επιφάνεια με τους πήχεις. Προσέξτε να μην σηκώνουν το πηγούνι, τους αγκώνες ή τους γοφούς τους και να διατηρήσουν τους αγκώνες τους σφιχτούς χαλαρώνοντας τους ώμους τους.

2. Διαδοχικές επαφές μανσέτας



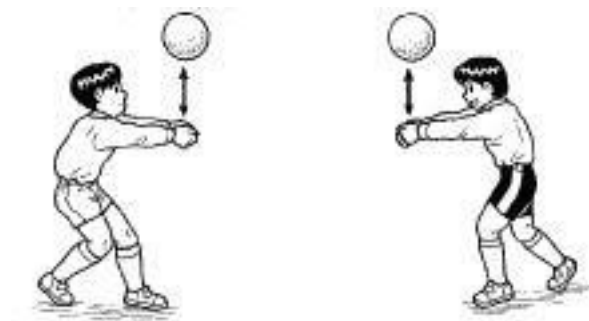
Η ιδέα εδώ είναι να κάνουμε τα παιδιά να κάνουν πέντε μανσέτες ελεγχόμενα στη σειρά. Βεβαιωθείτε η επαφή της μπάλας προς τα πάνω να γίνεται χρησιμοποιώντας την ώθηση από τα γόνατα και την πλάτη τους. Βεβαιωθείτε ότι κάνουν μια επίπεδη επιφάνεια με τους πήχεις και ότι τη διατηρούν παράλληλα με το έδαφος. Βεβαιωθείτε ότι δεν συναντούν τη μπάλα πολύ ψηλά και ότι έρχονται σε επαφή μαζί της στο ίδιο σημείο κάθε φορά. Δώστε ανατροφοδότηση στα παιδιά που δυσκολεύονται να επιτύχουν τον επιθυμητό στόχο

3. Πέταγμα της μπάλας προς τα πάνω και εκτέλεση μανσέτας



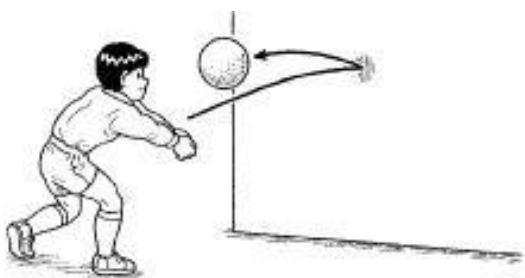
Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δημιουργούν μια επίπεδη επιφάνεια με τους πήχεις παράλληλη με το έδαφος. Βεβαιωθείτε ότι κρατούν το πηγούνι τους κάτω και τους αγκώνες τους εκτεταμένους και ότι δεν σηκώνουν τους γοφούς τους. Ελέγξτε ότι λυγίζουν τα γόνατά τους και στέκονται με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο. Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια τους δεν ταλαντεύονται για να χτυπήσουν τη μπάλα, αλλά αντ' αυτού χρησιμοποιούν την προς τα πάνω ώθηση του σώματός τους.

4. Μανσέτες ελέγχου μετρώντας τις επαναλήψεις



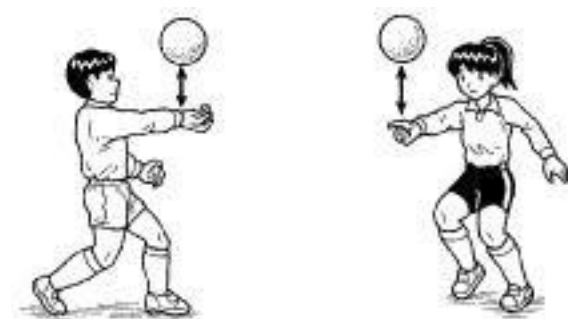
Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να διασφαλίσει ότι τα παιδιά διατηρούν τον έλεγχο της μπάλας. Για να το κάνετε αυτό, βεβαιωθείτε ότι διατηρούν το βάρος τους προς τα εμπρός και ότι δεν ωθούν τη μπάλα πολύ ψηλά. Ενθαρρύνετε τους να συνεχίσουν να εξασκούνται μέχρι να μπορέσουν να κάνουν πολλές μανσέτες στη σειρά. Βεβαιωθείτε ότι έχουν αρκετό χώρο γύρω τους για να αποφύγετε τη σύγκρουση με τους συμπαίκτες τους.

5. Επαναλαμβανόμενες μανσέτες στον τοίχο



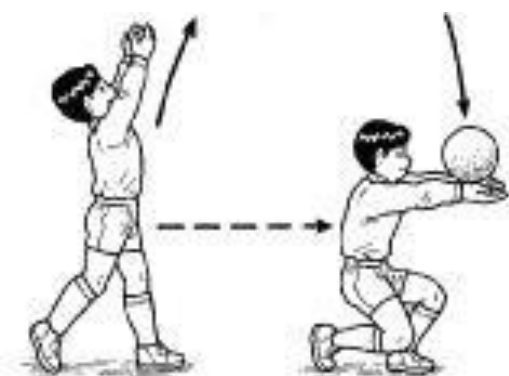
Όταν τα παιδιά κάνουν συνεχόμενες μανσέτες σε τοίχο, είναι σημαντικό να μετακινούνται εκεί που είναι πιθανό να αναπηδήσει η μπάλα. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιούν τα γόνατά τους για τον έλεγχο της μπάλας. Ενθαρρύνετε να σκεφτούν γιατί η άσκηση μπορεί να μην γίνεται σωστά (π.χ. ώθηση, αγκώνας, πόδι, δύναμη, απόσταση).

6. Μανσέτες με το ένα χέρι



Ο στόχος εδώ είναι να κάνουμε τα παιδιά να εκτείνουν τον αγκώνα τους και να χτυπήσουν τη μπάλα με το εσωτερικό μέρος του πήχη, τον οποίο πρέπει να διατηρούν χαλαρό ανά πάσα στιγμή. Κάντε τα να δοκιμάσουν την άσκηση με το άλλο χέρι. Βεβαιωθείτε ότι λυγίζουν ελαφρώς τα γόνατά τους και ότι δεν ταλαντεύονται με τεντωμένο το χέρι τους.

7. Πέταγμα της μπάλας ψηλά, σταμάτημα με μανσέτα ενώ λυγίζουν τα γόνατα



Όπως και στις προηγούμενες ασκήσεις, είναι σημαντικό τα παιδιά να κινούνται γρήγορα στο σημείο που είναι πιθανό να πέσει η μπάλα. Βεβαιωθείτε ότι συγκρατούν τους πήχεις τους παράλληλα με το έδαφος. Όταν έρχονται σε επαφή με τη μπάλα, ζητήστε τους να κατεβάσουν ελαφρώς την επίπεδη επιφάνεια των πήχεων για να την σταματήσουν. Βεβαιωθείτε ότι διατηρούν τους αγκώνες τεντωμένους και τα γόνατά τους λυγισμένα. Κοιτάξτε τριγύρω για να εξακριβώσετε τις συνθήκες ασφαλείας.

Ενότητα 3: Μανσέτα σε ειδικές συνθήκες

Μόλις τα παιδιά είναι σε θέση να κάνουν μανσέτα ελεγχόμενα για 20-30 φορές στη σειρά, ξεκινήστε ασκήσεις και παιχνίδια δύο παιδιών.

1. Θέση ετοιμότητας

Ξεκινήστε διδάσκοντας στα παιδιά την θέση ετοιμότητας ενός αμυντικού παίκτη. Ζητήστε τους να τοποθετήσουν το ένα πόδι ελαφρώς μπροστά από το άλλο. Βεβαιωθείτε ότι ανασηκώνονται και στέκονται στα δάχτυλα των ποδιών τους, με τα γόνατά τους ευθυγραμμισμένα πάνω από τα δάκτυλά τους. Ζητήστε τους να γέρνουν ελαφρώς προς τα εμπρός, με τα χέρια ανοιχτά στο ύψος του στήθους, και τις παλάμες τους στραμμένες προς τα πάνω. Βεβαιωθείτε ότι παρακολουθούν τη μπάλα.

2. Μετακίνηση προς τη μπάλα για μανσέτα

Ζητήστε από τα παιδιά να διατηρήσουν μια ελαφρά δίπλωση του κορμού όταν κινούνται (όπως στην θέση ετοιμότητας) και να κάνουν μικρά βήματα για να πάνε εκεί που είναι πιθανό να πέσει η μπάλα. Βεβαιωθείτε ότι έρχονται σε επαφή με τη μπάλα όταν είναι κοντά στο σώμα τους. Σταματήστε τους από το να ανασηκώνουν τα χέρια τους προς τα πάνω. Βεβαιωθείτε ότι διατηρούν την ίδια γωνία μεταξύ του σώματος και των χεριών τους και ότι η επαφή με τη μπάλα γίνεται στους πήχεις οι

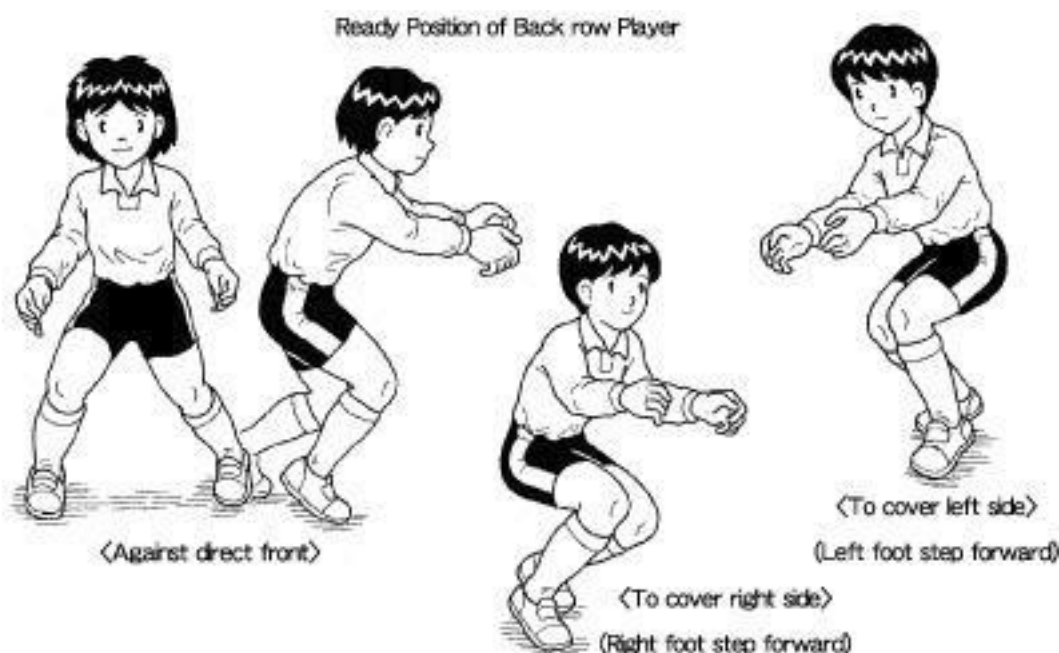
οποίοι σχηματίζουν επίπεδη επιφάνεια, ενώ χρησιμοποιούν ολόκληρο το σώμα τους για να προωθήσουν τη μπάλα προς τα εμπρός.

3. Μανσέτα με μικρή κίνηση προς τα εμπρός

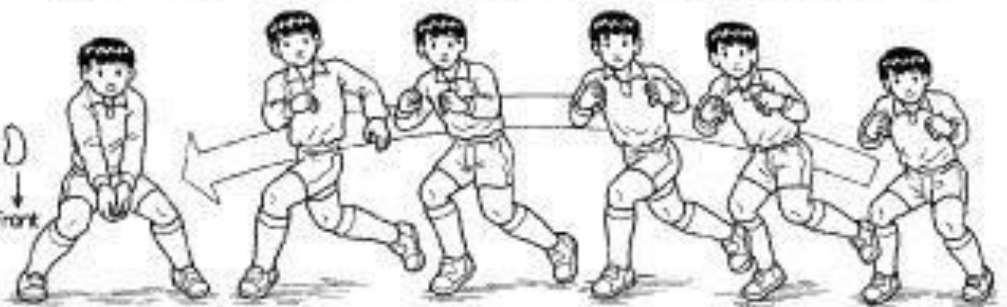
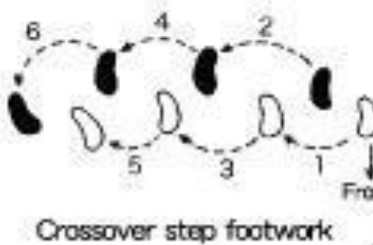
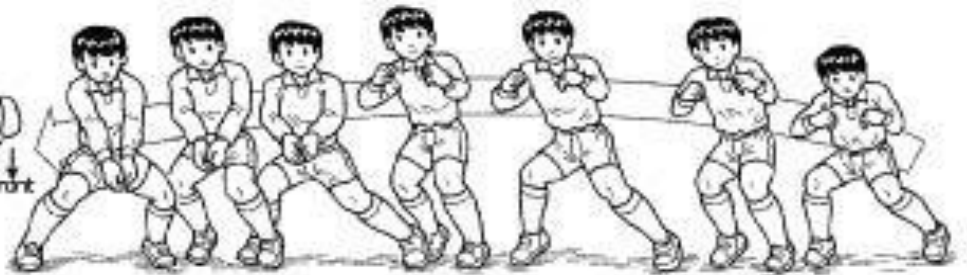
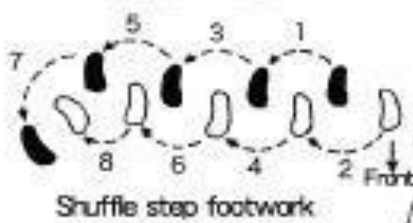
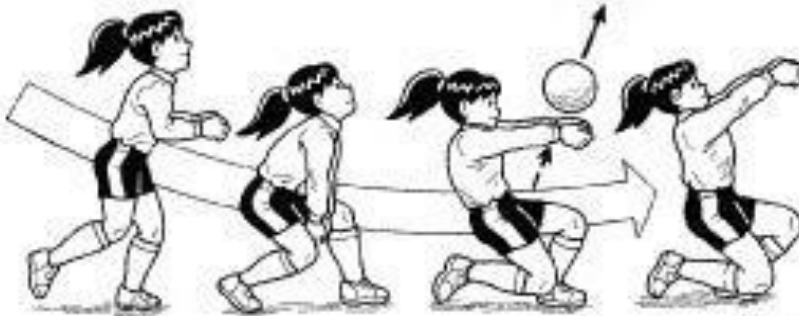
Εάν η μπάλα πέσει χαμηλά και πολύ κοντά στο έδαφος, ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν ημιγονάτιση. Βεβαιωθείτε ότι κινούνται προς τα εμπρός με το γοφό τους τοποθετημένο πάνω από τον αστράγαλο για να παραμείνουν χαμηλά (δείτε την εικόνα στην επόμενη σελίδα). Ζητήστε τους να τοποθετήσουν και τους δύο πήχεις κάτω από τη μπάλα και να τεντώσουν ολόκληρο το σώμα τους για να ωθήσουν τη μπάλα προς τα εμπρός.

4. Μανσέτα με διαγώνια μετακίνηση

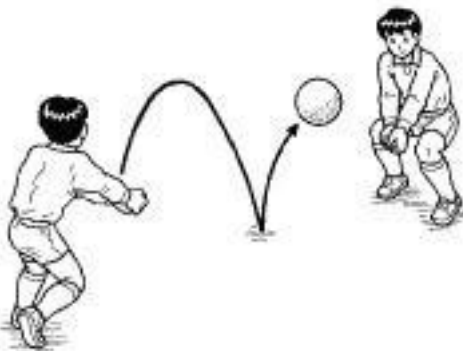
Εάν η μπάλα φτάσει δεξιά ή αριστερά από το σώμα των παιδιών, ζητήστε τους να κάνουν ένα γρήγορο πλάγιο ή σταυρωτό βήμα. Βεβαιωθείτε ότι τοποθετούν το εξωτερικό τους πόδι ένα βήμα πιο μπροστά και ότι τοποθετούν τα δάχτυλα των ποδιών τους έτσι ώστε να δείχνουν προς την κατεύθυνση των συμπαικτών τους στους οποίους θέλουν να στείλουν τη μπάλα. Θα πρέπει να βλέπουν τη μπάλα και να χρησιμοποιούν ολόκληρο το σώμα τους για να τη μεταβιβάσουν εκεί που θέλουν.



Footwork of Underhand Pass with Low Forward Movement

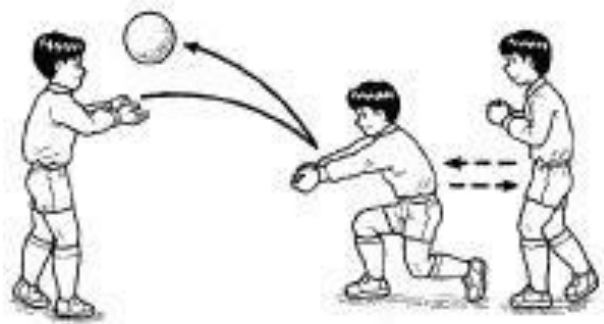


1. Ζευγάρια, μανσέτα με αναπήδηση



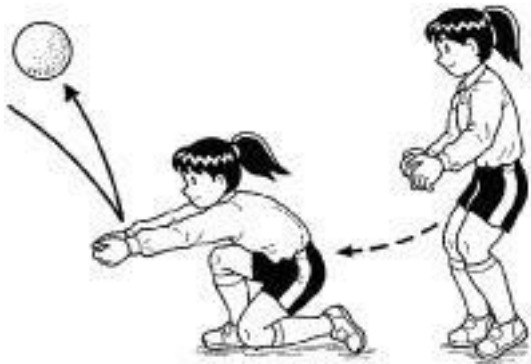
Σε αυτήν την πρώτη άσκηση, πείτε στα παιδιά να ανταλλάσσουν τη μπάλα μεταξύ τους με μανσέτα σε μικρή απόσταση με μία μόνο αναπήδηση. Βεβαιωθείτε ότι κινούνται μπρος-πίσω, δεξιά και αριστερά, μπαίνοντας γρήγορα κάτω από τη μπάλα και παίρνοντας χαμηλή θέση σώματος. Ζητήστε τους να μετρήσουν τις επιτυχημένες προσπάθειες. Δώστε προσοχή στη στάση των παιδιών: θα πρέπει να επιστρέφουν τη μπάλα ωθώντας προς τα πάνω με ολόκληρο το σώμα τους, και όχι απλώς σηκώνοντας τα χέρια τους.

2. Μανσέτα με κίνηση προς τα εμπρός



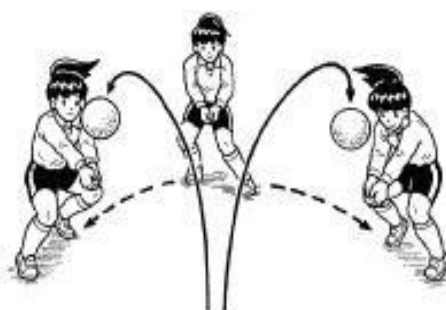
Όταν γίνεται η μανσέτα, βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά πετούν τη μπάλα απαλά στους συμπαίκτες τους στο επίπεδο της μέσης ενώ βρίσκονται πρόσωπο με πρόσωπο. Η μπάλα θα πρέπει να πετιέται με τα δύο χέρια και ελεγχόμενο τρόπο, χρησιμοποιώντας πέταγμα από κάτω. Ζητήστε τους να κινούνται προς τα εμπρός όταν γίνεται η μανσέτα, στη συνέχεια να επιστρέφουν στην αρχική θέση και να παίρνουν θέση ετοιμότητας. Πείτε τους να αλλάξουν ρόλους αφού εκτελέσουν δέκα επαναλήψεις.

3. Πέταγμα της μπάλας από βοηθό και μανσέτα με μικρή κίνηση προς τα εμπρός



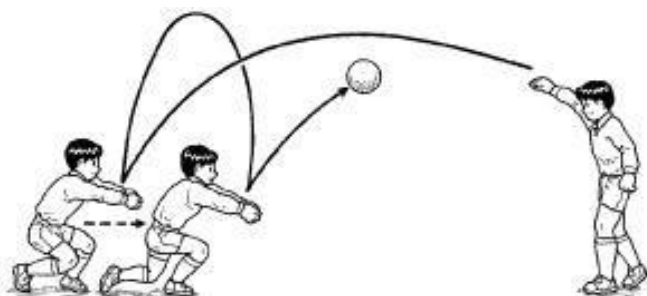
Η ιδέα εδώ είναι να κάνετε τα παιδιά να πετάξουν τη μπάλα απαλά αλλά όχι τόσο ψηλά όσο στην άσκηση 2. Ζητήστε από το βοηθό να πετάει τη μπάλα σταδιακά χαμηλότερα μέχρι να φτάσει πολύ κοντά στο έδαφος. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά κινούνται σε θέση ετοιμότητας και τεντώνουν πλήρως τα πόδια τους όταν έρχονται σε επαφή με τη μπάλα. Προτείνετε να αλλάξουν ρόλους μετά από δέκα επαναλήψεις.

4. Πέταγμα της μπάλας από βοηθό και μανσέτα με κίνηση δεξιά - αριστερά



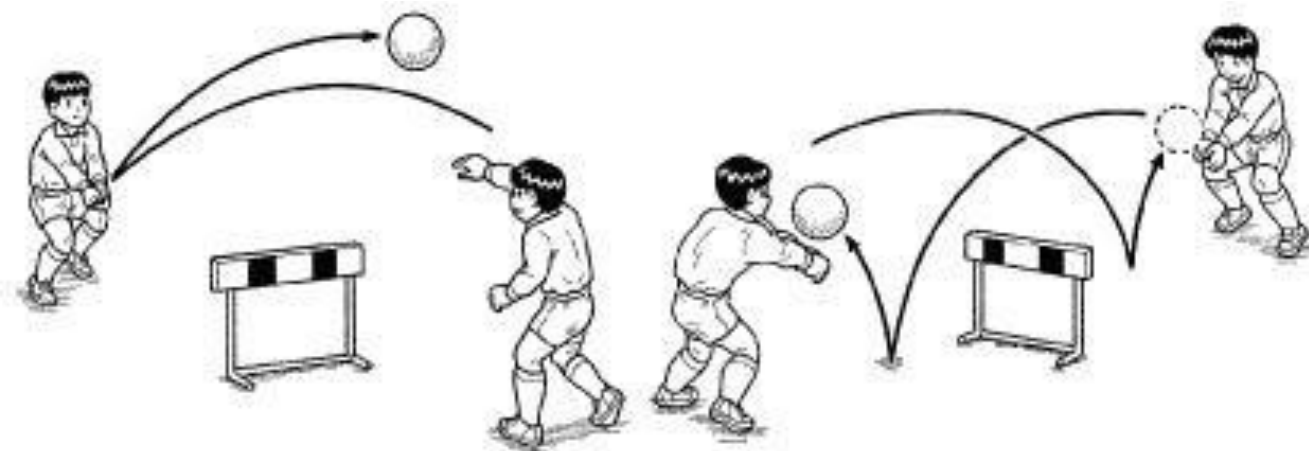
Αρχικά, κάντε τα παιδιά να χρησιμοποιούν ένα μονό ή διπλό τυχαίο βήμα για να μετακινηθούν προς τα δεξιά ή αριστερά. Ζητήστε τους κατά την επαφή με τη μπάλα να έχουν τοποθετημένο το εξωτερικό πόδι ένα βήμα μπροστά από το εσωτερικό. Ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν ένα σταυρωτό βήμα για να κινηθούν γρήγορα. Βεβαιωθείτε ότι οι βοηθοί πετούν σταδιακά τη μπάλα μακρύτερα. Επαναλάβετε την άσκηση πέντε φορές και από τις δύο πλευρές και μετά αλλάξτε ρόλους.

5. Πέταγμα της μπάλας και μανσέτα με διπλή επαφή



Σε αυτήν την άσκηση, στόχος είναι, τα παιδιά να πετάξουν τη μπάλα στους συμπαίκτες τους, οι οποίοι την επιστρέφουν με μανσέτα μετά από δύο επαφές. Βεβαιωθείτε ότι, αφού τεντώσουν ολόκληρο το σώμα τους για την πρώτη επαφή εκτελούν την δεύτερη, και ακολούθως επιστρέφουν γρήγορα σε θέση ετοιμότητας.

6. Παιχνίδι εναλλαγής με μανσέτα



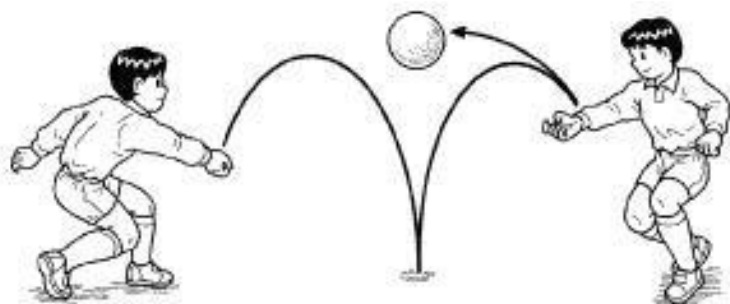
Η τελευταία άσκηση αυτής της ενότητας έχει ως στόχο να αναγκάσει τα παιδιά να περάσουν τη μπάλα πάνω από ένα εμπόδιο και αυτή να επιστραφεί από τους συμπαίκτες τους. Ζητήστε να επιστρέψουν τη μπάλα με μανσέτα μετά από μια αναπήδηση. Οργανώστε ένα διαγωνισμό για να δείτε πόσες επαφές με μανσέτα τα παιδιά μπορούν να ανταλλάξουν σε καθορισμένο χρόνο. Εάν ορισμένα παιδιά έχουν πρόβλημα επιστρέφοντας τη μπάλα με μανσέτα, να τους ζητήσετε να πιάνουν τη μπάλα όταν αυτή επιστρέφει.

Ενότητα 4: Σερβίς από κάτω

1. Πριν απελευθερώσουν τη μπάλα, βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά στέκονται με το αριστερό τους πόδι μπροστά από το δεξί και ότι φέρνουν το δεξί τους χέρι πίσω. Το αντίστροφο ισχύει για τα αριστερόχειρα παιδιά.
2. Βεβαιωθείτε ότι κρατούν τη μπάλα μπροστά από το αντίθετο πόδι με το χέρι χτυπήματος, παραμένοντας χαμηλά με τα γόνατα λυγισμένα.
3. Πείτε τους να πετάξουν τη μπάλα ελαφρώς μπροστά

τους και με μια ταλάντευση του δεξιού χεριού να χτυπήσουν τη μπάλα με την παλάμη από κάτω και πίσω και να τη στείλουν ψηλά και προς τα εμπρός

4. Πείτε τους να κάνουν ένα ή δύο βήματα προς τα εμπρός μετά το χτύπημα της μπάλας.



1. Πέταγμα και χτύπημα της μπάλας με το ένα χέρι

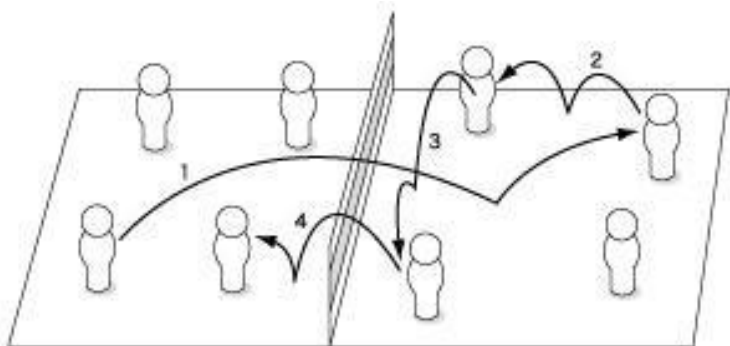
Στην πρώτη άσκηση αυτής της δεξιότητας, πείτε στα παιδιά να χτυπήσουν την μπάλα με σφικτό τον καρπό τους. Ζητήστε τους να χτυπήσουν τη μπάλα δέκα φορές. Αρχικά γίνεται σωστό πέταγμα της μπάλας και ακολουθεί το χτύπημα. Όταν τα παιδιά αυτοματοποιήσουν τη μεταβίβαση της μπάλας στους συμπαίκτες τους, δοκιμάστε να τα κάνετε να ανταλλάσσουν ελεγχόμενα χτυπήματα σερβίς μεταξύ τους με μια αναπήδηση στη μέση της απόστασης.

2. Σερβίς από κάτω σε ζευγάρια

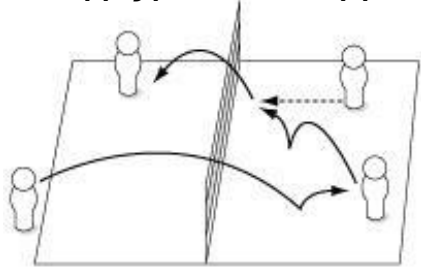
Ο στόχος εδώ είναι να κάνουμε τα παιδιά να πετάξουν τη μπάλα ελαφρά με το αριστερό τους χέρι και να την χτυπήσουν από κάτω με το δεξί τους. Βεβαιωθείτε ότι βλέπουν τη μπάλα και οδηγούν το χέρι τους από πίσω προς τα εμπρός, παρακολουθώντας προσεκτικά το σημείο επαφής. Οργανώστε έναν διαγωνισμό για να δείτε πόσο μακριά μπορούν να στείλουν τη μπάλα. Βεβαιωθείτε ότι έχουν αρκετό χώρο γύρω τους.

3. Παιχνίδι με σερβίς από κάτω

Δημιουργήστε δύο ομάδες από τέσσερα έως έξι παιδιά η κάθε μία. Η μία ομάδα εκτελεί το σερβίς, ενώ η άλλη υποδέχεται τη μπάλα, αφού την μεταβιβάσει με μία αναπήδηση σε τρία διαφορετικά παιδιά της ομάδας πριν την επιστρέφει στην άλλη πλευρά. Συνιστάται η ανάθεση ρόλου σε κάθε μέλος της ομάδας.

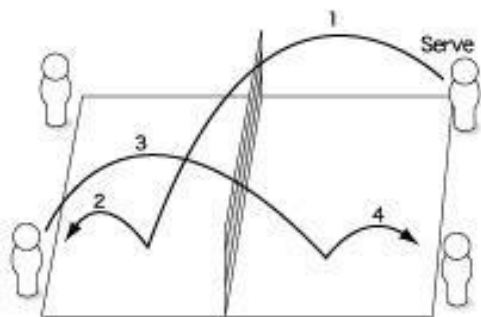


4. Σερβίς μέσα από το γήπεδο



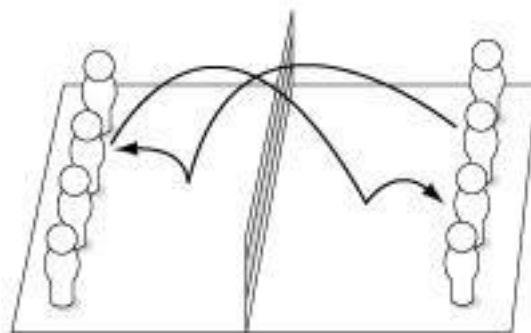
Χρησιμοποιήστε ένα χαμηλό φιλέ για αυτήν την άσκηση. Ζητήστε από τα παιδιά να εκτελέσουν σερβίς. Όταν έχουν επαφή με τη μπάλα, βεβαιωθείτε ότι κινούνται προς τα εμπρός και έχουν αντίθετο πόδι από το χέρι χτυπήματος. Εάν η μπάλα περάσει πάνω από το φιλέ, ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν ένα βήμα πίσω και να σερβίρουν λίγο πιο μακριά. Ζητήστε από τους βοηθούς να πιάνουν τη μπάλα και να την επιστρέφουν γρήγορα. Βεβαιωθείτε ότι επιστρέφουν τις μπάλες στους συμπαίκτες τους που τους αλλάζουν μετά από δέκα σερβίς. Οργανώστε διαγωνισμό για να δείτε πόσα σερβίς περνούν το φιλέ.

5. Σερβίς πάνω από το φιλέ και πίσω από την τελική γραμμή



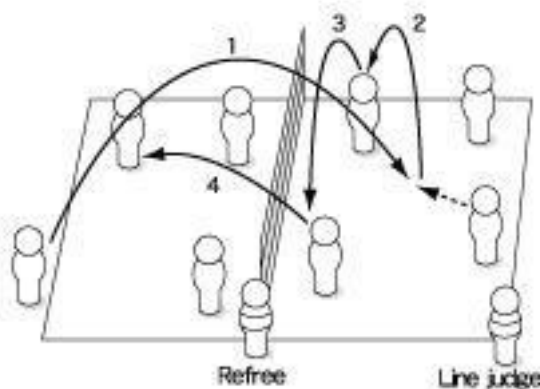
Δημιουργήστε δύο ομάδες που αποτελούνται από δύο έως τέσσερα παιδιά. Οργανώστε έναν διαγωνισμό για να δείτε πόσα σερβίς από την κάθε ομάδα μπορούν να περάσουν το φιλέ. Αναθέστε ρόλους στα παιδιά (ασκούμενοι, βοηθοί κ.λπ.). Επιτρέψτε σε παιδιά που δεν μπορούν να περάσουν τη μπάλα πάνω από το φιλέ να σερβίρουν μέσα από το γήπεδο και να μετράνε ως σωστές προσπάθειές τις μπάλες που αγγίζουν το φιλέ. Καθορίστε έναν στόχο στον οποίο θα στοχεύουν, όπως μια καρέκλα.

6. Παιχνίδι με εκτέλεση σερβίς μετά από αναπήδηση της μπάλας



Τρία μέλη της ομάδας μεταβιβάζουν τη μπάλα μεταξύ τους χρησιμοποιώντας μία αναπήδηση και στη συνέχεια, την επιστρέφουν στην άλλη πλευρά του φιλέ. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σερβίρουν τη μπάλα μέσα στο άλλο γήπεδο και ότι δεν πατούν στην τελική γραμμή όταν σερβίρουν. Μετρήστε ως σωστές ενέργειες και τις μπάλες που αγγίζουν το φιλέ. Ορίστε ένα παιδί ως διαιτητή και ζητήστε από όλα τα παιδιά να δεχτούν το τελικό σκορ.

7. Παιχνίδι τεσσάρων παιδιών με σερβίς από κάτω



Ορίστε δύο παιδιά ως διαιτητές. Ζητήστε να σέβονται τις αποφάσεις του διαιτητή. Όπως και στην προηγούμενη άσκηση, ξεκινήστε χωρίς περιστροφή. Η περιστροφή θα πρέπει να εισαχθεί μόνο όταν εξοικειωθούν τα παιδιά με το παιχνίδι. Η πρώτη ομάδα που σημειώσει δέκα πόντους κερδίζει (χρησιμοποιήστε συνεχή καταγραφή πόντων).

Ενότητα 5: Μετωπική πάσα με δάχτυλα

Έχουν φτάσει τα παιδιά στο σημείο, που να είναι σε θέση να εκτελούν καλά μανσέτα, και σερβίς από κάτω; Εάν ναι, μπορείτε να διδάξετε την πάσα με δάχτυλα η οποία χρησιμοποιείται για μπάλες με τροχιά πάνω από το ύψος της μέσης.

Σημεία κλειδιά για το πώς γίνεται η δεξιότητα της πάσας με δάχτυλα



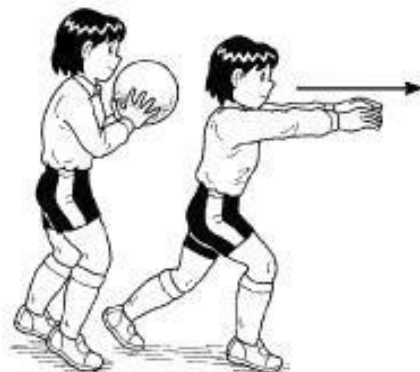
1. Ζητήστε από τα παιδιά να κινηθούν γρήγορα κάτω από τη μπάλα και να έρθουν σε επαφή με αυτή μπροστά από το πρόσωπό τους, καθώς δεν είναι δυνατό να γίνει επαφή στο πλάι του σώματός τους όπως με την μανσέτα.

2. Βεβαιωθείτε ότι τοποθετούν και τους δύο βραχίονες στο ύψος του προσώπου, ενώ ανοίγουν τους αγκώνες τους στο πλάι, διατηρώντας τους καρπούς τους τον ένα κοντά στον άλλο και ανοίγοντας και τα δέκα δάχτυλα όσο το δυνατόν περισσότερο. Πρέπει να δουν τη μπάλα ανάμεσα στα χέρια τους.

3. Βεβαιωθείτε ότι η επαφή με τη μπάλα γίνεται στην προέκταση του μετώπου και για να μην χτυπήσει στο πρόσωπο χρησιμοποιούνται και τα δέκα δάχτυλα.

4. Τέλος, ζητήστε στα παιδιά να πασάρουν τη μπάλα ωθώντας την προς τα πάνω με κίνηση από τα γόνατα και τους γοφούς, αντί απλά να την χτυπήσουν και να τεντώσουν τα χέρια τους. Πρέπει οι γοφοί και το στήθος να κινηθούν μπροστά και επάνω. Ενθαρρύνετέ τους να ακολουθήσει βηματισμός στην πορεία της μπάλας.

1. Ζευγάρια, πάσες στήθους



Σε αυτήν την πρώτη άσκηση, ζητήστε από τα παιδιά να μπουν πίσω από τη μπάλα. Ζητήστε τους να την πιάσουν χρησιμοποιώντας και τα δέκα δάχτυλα, πριν την πετάξουν πίσω στους συμπαίκτες τους. Προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε το χρόνο που κρατούν τη μπάλα. Βεβαιωθείτε ότι πιάνουν τη μπάλα και με τα δέκα δάχτυλα απλωμένα ανοιχτά και ότι την επιστρέφουν με κίνηση παρόμοια με την μετωπική πάσα.

2. Πιάσιμο, πάσα ελέγχου και επιστροφή χρησιμοποιώντας πάσα με δάχτυλα



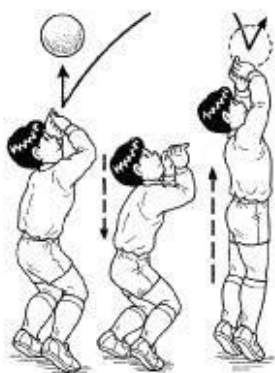
Η ιδέα εδώ είναι να ζητήσουμε από τα παιδιά να πιάσουν τη μπάλα που πετάνε οι συμπαίκτες τους και αφού κάνουν μια πάσα ελέγχου πάνω από το κεφάλι τους στη συνέχεια με δεύτερη επαφή να την επιστρέψουν χρησιμοποιώντας πάσα με δάχτυλα. Βεβαιωθείτε ότι το σώμα τους εκτείνεται προς τα πάνω καθώς κάνουν την πρώτη επαφή. Ζητήστε τους να κατεβάσουν γρήγορα τα χέρια σε μια θέση ετοιμότητας και να κάνουν πάσα με δάχτυλα όταν η μπάλα έρθει κοντά στο σώμα τους.

3. Πάσα με δάχτυλα μετά από επαφή με το έδαφος



Ζητήστε από τα παιδιά να κινούνται γρήγορα κάτω από τη μπάλα αφού τους την πετάξουν οι συμπαίκτες τους. Βεβαιωθείτε ότι σκύβουν χαμηλά και τοποθετούν και τα δύο χέρια στο πάτωμα. Στη συνέχεια, πείτε τους να τεντωθούν προς τα πάνω, επεκτείνοντας τα γόνατα και τους γοφούς τους για να πιάσουν τη μπάλα στο υψηλότερο σημείο. Ενθαρρύνετε τα να χρησιμοποιούν μια κίνηση παρόμοια με την κίνηση της πάσας με δάχτυλα. Βεβαιωθείτε ότι κινούνται γρήγορα σε θέση κάτω από τη μπάλα και ότι είναι έτοιμα να την ωθήσουν με όλα τα μέρη του σώματος.

4. Πάσα ελέγχου και επιστροφή με πάσα με δάχτυλα



Αφού οι συμπαίκτες τους πετάξουν τη μπάλα ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν μια πάσα ελέγχου πάνω από το κεφάλι τους και ακολούθως να τη επιστρέψουν κάνοντας

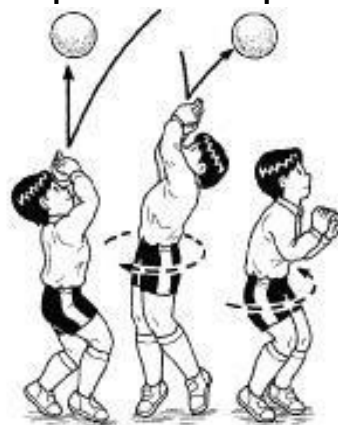
τη δεύτερη επαφή με πάσα με δάχτυλα. Το σώμα τους πρέπει να εκτείνεται προς τα πάνω καθώς κάνουν την πρώτη επαφή. Βεβαιωθείτε ότι κατεβαίνουν γρήγορα σε μια θέση ετοιμότητας και εκτελούν πάσα με δάχτυλα όταν αυτή επιστρέφει κοντά στο σώμα τους.

5. Πάσα ελέγχου, και επιστροφή πάσα με δάχτυλα μετά από στροφή 90°



Παρόμοια με την παραπάνω άσκηση 4, εκτός από το ότι τα παιδιά γυρίζουν 90 μοίρες μετά την πάσα ελέγχου. Ζητήστε τους να γυρίσουν πλάγια (δεξιά ή αριστερά) και να επιστρέψουν τη μπάλα στους συμπαίκτες τους με πάσα με δάχτυλα. Βεβαιωθείτε ότι ωθούν τη μπάλα ψηλά κατά την πρώτη επαφή και γυρνούν γρήγορα το σώμα τους. Ζητήστε τους να στρέφουν το σώμα τους για να πασάρουν.

6. Πάσα ελέγχου, στροφή 180° και επιστροφή με πίσω πάσα με δάχτυλα



Η διαφορά με την προηγούμενη άσκηση είναι ότι τα παιδιά γυρίζουν 180° μοίρες το σώμα τους μετά από

μια πάσα ελέγχου ώστε να βλέπουν στην αντίθετη πλευρά. Ζητήστε τους να εκτείνουν το σώμα τους προς τα πίσω και να εκτελέσουν πάσα στους συμπαίκτες τους που βρίσκονται πίσω τους. Βεβαιωθείτε ότι στέκονται με το ένα πόδι πιο μπροστά από το άλλο, εκτείνοντας το σώμα ελαφρά προς τα πίσω. Βεβαιωθείτε ότι η μπάλα ήταν κοντά στο σώμα τους πριν την πασάρουν. Ζητήστε τους να γυρίσουν και να αντικρίσουν τους συμπαίκτες τους αφού έχουν εκτελέσει την πίσω πάσα.

Ενότητα 6: Δεξιότητες με κίνηση και μεταβίβαση

Μόλις τα παιδιά μάθουν την δεξιότητα της πάσας με δάχτυλα, το επόμενο βήμα είναι να μάθουν να κινούνται γρήγορα κάτω από τη μπάλα και να εκτελούν συνεχείς πάσες με δάχτυλα μετά από μανσέτα ή επαφή με το ένα χέρι.

Θα πρέπει επίσης να εξασκηθούν στο να γνωρίζουν πότε να χρησιμοποιούν σωστά μια μανσέτα ή μια πάσα με δάχτυλα, μια απόφαση που εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το ύψος και την τροχιά της μπάλας.

Η ίδια κίνηση χρησιμοποιείται για να τοποθετηθεί κάτω από τη μπάλα είτε για μανσέτα είτε για πάσα με δάχτυλα. Ωστόσο, υπάρχουν δύο διαφορετικοί τρόποι μετακίνησης:

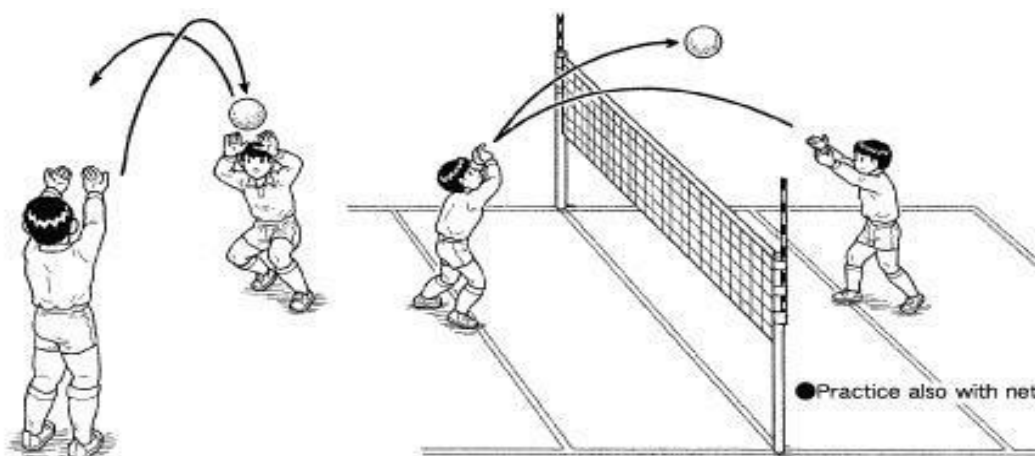
1. Βηματισμός προς τα πίσω

Εδώ, τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν μικρά και γρήγορα βήματα προς τα πίσω, διατηρώντας την θέση ετοιμότητας. Βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν όρθιο το πάνω μέρος του σώμα τους.

2. Μέθοδος: «Γυρνώ και τρέχω»

Εάν τα παιδιά δυσκολεύονται να φτάσουν τη μπάλα χρησιμοποιώντας την κίνηση προς τα πίσω, πείτε τους να γυρίσουν και να τρέξουν. Ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν μια πίσω πάσα όταν το σώμα τους είναι στραμμένο προς την αντίθετη κατεύθυνση. Διαφορετικά, ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν πάσα με δάχτυλα εάν είναι δυνατόν.

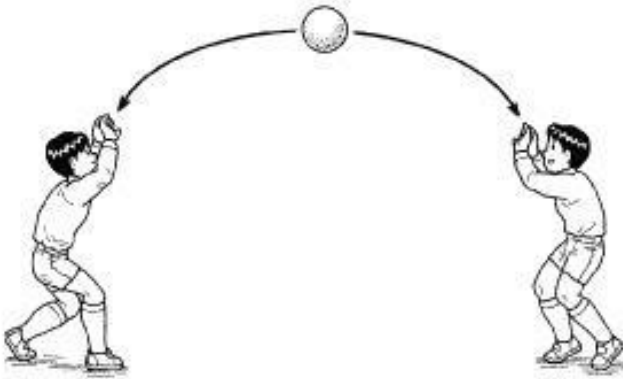
1. Ζευγάρια, πάσες πάνω από το κεφάλι



Ο στόχος αυτής της πρώτης άσκησης είναι να κάνει τα παιδιά να πετάξουν τη μπάλα, ενώ οι συμπαίκτες τους μετακινούνται γρήγορα για να πουν κάτω από τη μπάλα, προτού την μεταβιβάσουν με πάσα με δάχτυλα. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιούν την ώθηση του σώματός τους καθώς πασάρουν και ότι συμμετέχουν στην κίνηση το πηγούνι, οι αγκώνες και οι γοφοί τους. Ζητήστε τους να κινούνται γρήγορα όταν μπαίνουν κάτω από τη μπάλα και να μιλούν μεταξύ τους. Τα παιδιά που δεν έχουν καταφέρει να μάθουν την πάσα με δάχτυλα πρέπει να προσπαθήσουν να πιάσουν και να αφήσουν τη μπάλα πολύ γρήγορα. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να εκτελεστούν σωστά διάφορες κινήσεις..

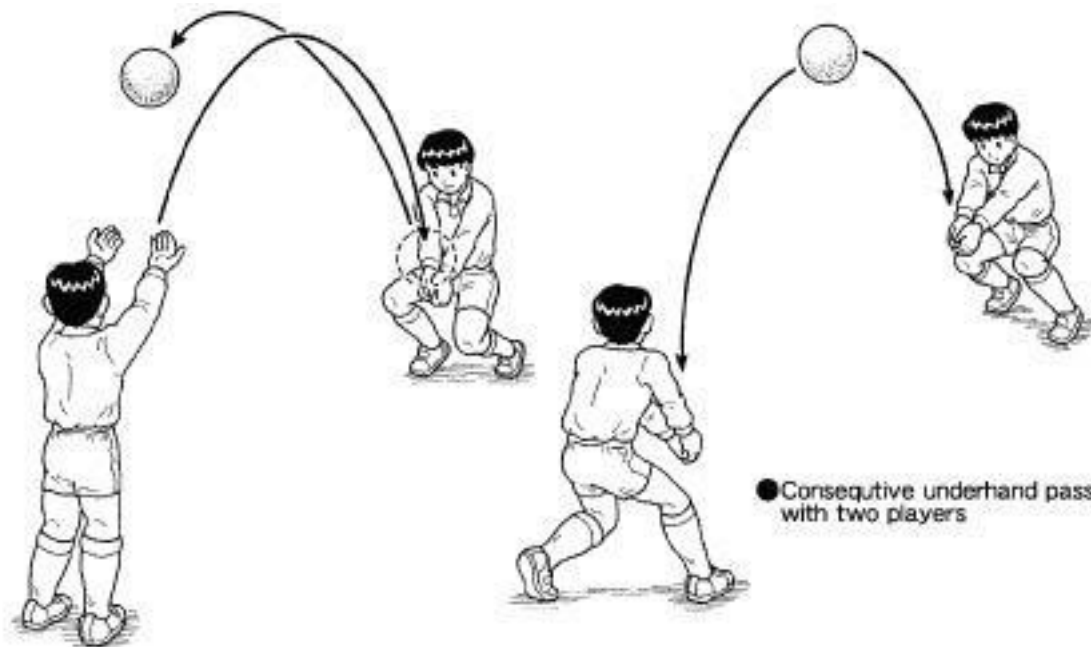
Μη διστάσετε να εφαρμόσετε παραλλαγές στην προπόνηση, όπως η κίνηση προς τα εμπρός, η κίνηση προς τα πίσω, η κίνηση προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά, να μετακινηθούν κάτω από τη μπάλα, να εκτελέσουν μια πάσα με άλμα. Ζητήστε από τα παιδιά να αλλάξουν ρόλους μετά από δέκα επαναλήψεις.

2. Ζευγάρια, μεταβίβαση με πάσα με δάχτυλα



Σε αυτήν την άσκηση, ζητήστε από τα παιδιά να εξασκηθούν κάνοντας δέκα επαναλήψεις με πάσα με δάχτυλα. Ζητήστε τους να μετρήσουν δυνατά τον αριθμό των επαφών. Ενθαρρύνετέ τα να μην εγκαταλείψουν ακόμη και αν αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

3. Ζευγάρια, ρίψεις και επιστροφή με μανσέτα



Ο στόχος εδώ είναι να ζητήσουμε από τα παιδιά να πετάξουν τη μπάλα απαλά προς τα γόνατα των συμπαίκτών τους. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά που υποδέχονται τη μπάλα είναι σε θέση ετοιμότητας και έρχονται σε επαφή με τη μπάλα μπροστά από τα γόνατά τους. Σταματήστε τα όταν σηκώνουν το πηγούνι, τους αγκώνες ή τους γοφούς τους. Ζητήστε τους να στείλουν τη μπάλα στο ύψος του κεφαλιού των συμπαίκτών τους, έχοντας τα μάτια τους στη μπάλα και να μιλούν μεταξύ τους. Μπορείτε να βάλετε παραλλαγές, όπως κίνηση προς τα εμπρός, κίνηση προς τα πίσω, μετακίνηση προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά, πάντα από θέση ετοιμότητας. Ζητήστε από τα παιδιά να αλλάξουν ρόλους μετά από δέκα-επαναλήψεις.

Ενότητα 7: Υποδοχή σε σερβίς από κάτω

Οι αγώνες βόλεϊ ξεκινούν με την τεχνική του σερβίς. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να γνωρίζουν τα παιδιά πολύ καλά την τεχνική της μανσέτας για την αντιμετώπιση του σερβίς που αυτή ονομάζεται υποδοχή. Επειδή τα παιδιά δεν έχουν διδαχθεί μεγαλύτερου βαθμού δυσκολίας σερβίς πρέπει πρώτα να δουλέψετε την υποδοχή στο σερβίς από κάτω.

Σημεία κλειδιά στην υποδοχή

1. Τα παιδιά πρέπει να έχουν θέση ετοιμότητας με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα. Πρέπει να παρακολουθούν την πορεία της μπάλας που πλησιάζει και να πάρουν

θέση κάτω από αυτή για να γίνει η επαφή σε χαμηλό επίπεδο.

2. Δείτε ότι τα παιδιά κινούνται γρήγορα και ότι η επαφή με τη μπάλα γίνεται στο σωστό χρόνο. Πρέπει να υπάρχουν 3 φάσεις: η 1^η όταν βλέπουν την μπάλα και αρχίζουν να κινούνται, η 2^η φάση, που πρέπει να τοποθετηθούν κάτω από τη μπάλα και να περιμένουν μέχρι να φτάσει κοντά στο σώμα τους και η 3^η φάση που γίνεται η επαφή και η ώθηση της μπάλας.

1. Μακρινή υποδοχή σερβίς



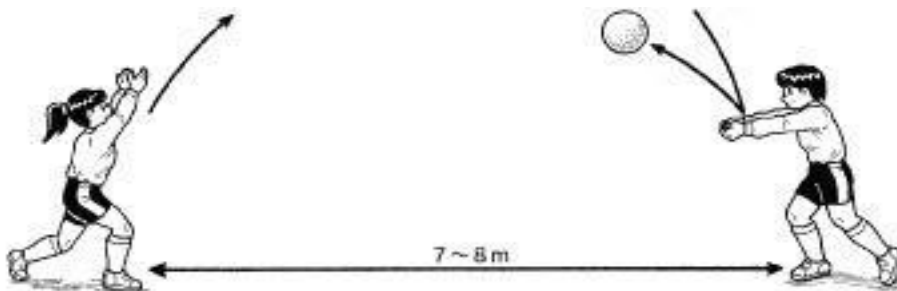
Η ενότητα ξεκινά με την πρώτη άσκηση τα παιδιά να στέκονται πρόσωπο με πρόσωπο σε απόσταση 7 – 8 μέτρων. Ζητήστε τους να κινηθούν γρήγορα κάτω από τη μπάλα.

Εξασφαλίστε ότι το πέταγμα της μπάλας γίνεται απαλά.

Ζητήστε τους να περιμένουν τη μπάλα μέχρι να φτάσει κοντά στο έδαφος και μετά να γίνει η υποδοχή.

Βεβαιωθείτε ότι κατά την υποδοχή στέλνουν τη μπάλα πίσω δίνοντας ώθηση με το σώμα και τους γοφούς.

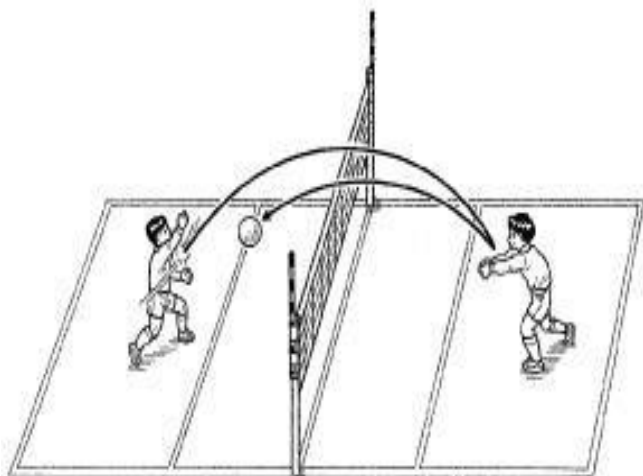
2. Υποδοχή σε από κάτω σερβίς



Ο στόχος εδώ είναι τα παιδιά να σερβίρουν τη μπάλα και οι συμπαίκτες τους να την υποδεχθούν. Βεβαιωθείτε ότι οι υποδοχείς κινούνται γρήγορα για να μπουν κάτω από την μπάλα και ότι αυτή επιστέφει πίσω στους παίκτες που εκτελούν το σερβίς. Τα παιδιά πρέπει να έρχονται σε επαφή με τη μπάλα όταν αυτή βρίσκεται μπροστά από το σώμα τους. Μόλις τα παιδιά αυτοματοποιήσουν την υποδοχή από το σερβίς που

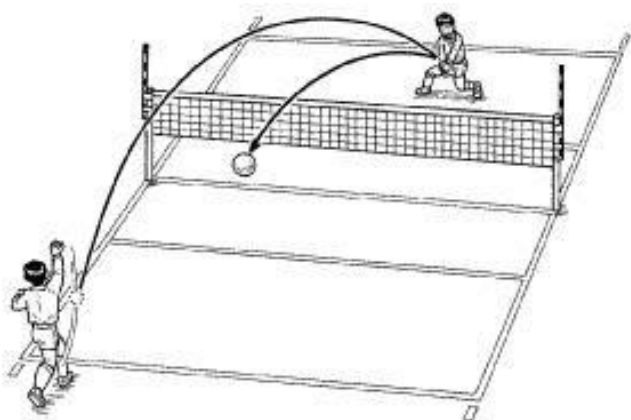
γίνεται στην ευθεία, προπονήστε τους στην υποδοχή σε μπάλες που έρχονται από σερβίς που γίνονται από δεξιά ή αριστερά τους. Οργανώστε διαγωνισμό για να δείτε πόσες μπάλες κατευθύνονται στον στόχο μετά από δέκα επαναλήψεις.

3. Υποδοχή σε σερβίς πάνω από το φιλέ



Αρχικά, μπορείτε να πείτε στα παιδιά να κάνουν σερβίς μέσα από το γήπεδο. Μόλις αισθάνονται άνετα σε αυτή την απόσταση, ζητήστε τους να κάνουν ένα βήμα πίσω και να αυξήσουν την απόσταση. Τα παιδιά πρέπει να στοχεύουν τη μπάλα απευθείας στους συμπαίκτες τους στην αρχή, και στη συνέχεια να προσπαθούν να στοχεύουν στα πλάγια. Σταματήστε τα αν σηκώνουν το πηγούνι, τους αγκώνες ή τους γοφούς τους. Βεβαιωθείτε ότι κινούνται γρήγορα για να μπουν κάτω από τη μπάλα που πλησιάζει. Οργανώστε έναν διαγωνισμό για να δείτε πόσες μπάλες μπορούν να υποδεχθούν με επιτυχία μετά από δέκα επαναλήψεις.

4. Υποδοχή σε σερβίς που εκτελείται πίσω από την τελική γραμμή

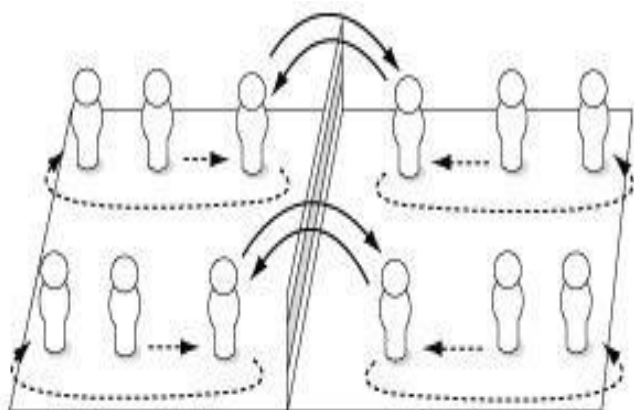


Αυτό που είναι σημαντικό να καθορισθεί είναι ότι τα παιδιά υποδέχονται τις μπάλες που κατευθύνονται μέσα στο γήπεδο. Όταν η μπάλα πέσει έξω από το γήπεδο, ζητήστε από τα παιδιά να πουν «άουτ» με δυνατή και καθαρή φωνή. Βεβαιωθείτε ότι κινούνται γρήγορα για να μπουν κάτω από τη μπάλα που πλησιάζει. Οργανώστε έναν διαγωνισμό σερβίς με την υποδοχή μετρώντας τον αριθμό των επιτυχημένων προσπαθειών στην υποδοχή.

Ενότητα 8: Παιχνίδια με μετακίνηση

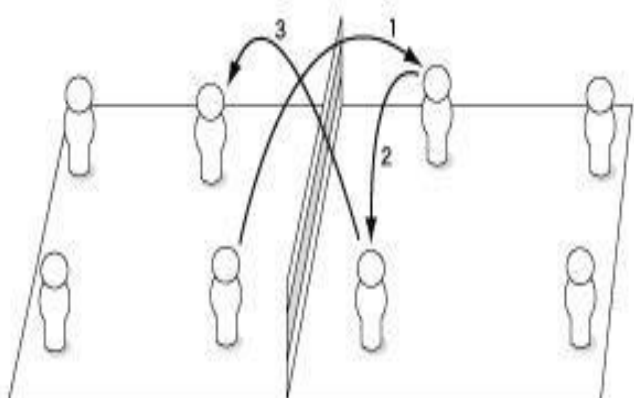
Μέχρι στιγμής, έχουμε διδάξει στα παιδιά τέσσερις βασικές τεχνικές: μανσέτα, επαφή με το ένα χέρι, πάσα με δάχτυλα και από κάτω σερβίς. Ήρθε η ώρα να τους διδάξουμε να παίξουν παιχνίδι βόλεϊ χρησιμοποιώντας το σερβίς από κάτω.

1. Παιχνίδι με κίνηση με δάκτυλα - μανσέτα



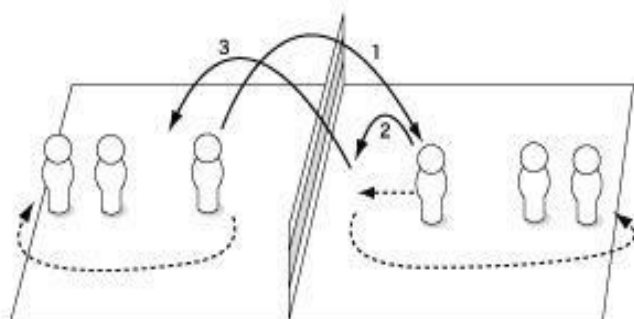
Στην άσκηση 1, κάντε τα παιδιά να ευθυγραμμιστούν και στις δύο πλευρές του φιλέ. Ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν μια πάσα με δάχτυλα για να επιστρέψουν τη μπάλα στους συμπαίκτες τους στην άλλη πλευρά του φιλέ. Τα παιδιά πρέπει να στοχεύουν να χτυπήσουν τη μπάλα 20, 30 ή 50 φορές χωρίς να πέσει στο έδαφος. Δημιουργήστε δύο γραμμές παιδιών σε κάθε πλευρά του φιλέ και οργανώστε έναν διαγωνισμό για να δείτε πόσες συνεχείς επαφές μπορούν να κάνουν. Ζητήστε τους να χρησιμοποιούν τόσο την μανσέτα όσο και την πάσα με δάχτυλα.

2. Παιχνίδι με κίνηση με δάκτυλα – μανσέτα



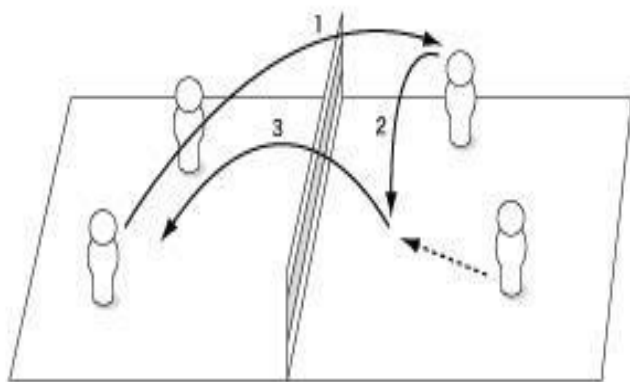
Σε αυτήν την άσκηση, η μπάλα περνάει από την άλλη πλευρά του φιλέ, με τα παιδιά που υποδέχονται να εκτελούν μια μανσέτα στην πρώτη επαφή. Κατά την υποδοχή, πείτε στα παιδιά να χρησιμοποιούν μανσέτα στην πρώτη επαφή και στη συνέχεια πάσα με δάχτυλα στη δεύτερη επαφή. Μετρήστε τον αριθμό των προσπαθειών που περνούν το φιλέ στη δεύτερη επαφή. Μόλις τα παιδιά νιώσουν άνετα με τη μανσέτα, προσπαθήστε στη δεύτερη επαφή να περάσει η μπάλα το φιλέ με πλάγια πάσα ή πίσω πάσα.

3. Συνεχόμενο παιχνίδι με 2 ατομικές επαφές



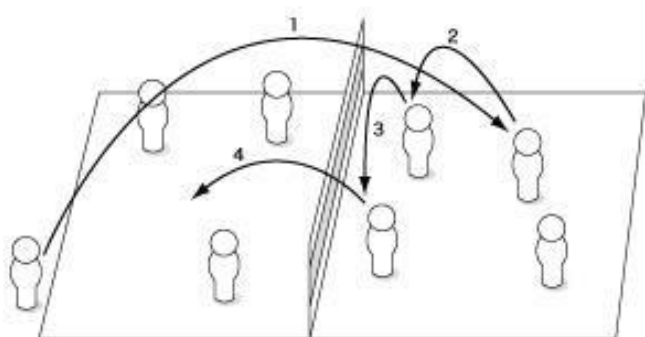
Ο στόχος εδώ είναι να κάνουμε τα παιδιά να περνούν τη μπάλα πάνω από το φιλέ στη δεύτερη επαφή σε παιχνίδι 2 εναντίον 2. Βεβαιωθείτε ότι δεν γίνεται πέρασμα της μπάλας στην πρώτη επαφή. Αλλάξτε ομάδες μετά από κάθε λάθος. Οργανώστε έναν διαγωνισμό για να δείτε ποια ομάδα μένει περισσότερο με τον ίδιο σχηματισμό.

4. Παιχνίδι 2 εναντίον 2

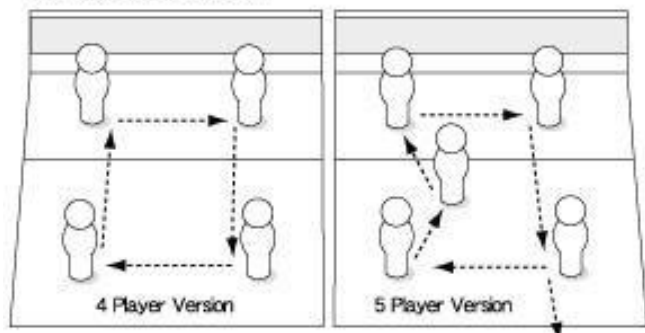


Παίξτε ένα παιχνίδι με δύο παιδιά σε κάθε πλευρά του φιλέ. Ζητήστε από μια ομάδα να ξεκινήσει πετώντας τη μπάλα πάνω από το φιλέ. Η άλλη ομάδα επιστρέφει τη μπάλα μετά τη δεύτερη ή τρίτη επαφή, ανάλογα με το τι θα οριστεί πριν από την έναρξη του παιχνιδιού. . Μετά το πέρασμα της μπάλας πάνω από το φιλέ, τα παιδιά πρέπει να επιστρέψουν για να προετοιμαστούν για την μπάλα που έρχεται. Η πρώτη ομάδα που θα σημειώσει πέντε πόντους κερδίζει το παιχνίδι και η χαμένη πλευρά αλλάζει με την επόμενη ομάδα.

5. Παιχνίδι με εισαγωγή του από κάτω σερβίς



● Play games with rotation



Συγκροτήστε ομάδες από τρία έως πέντε παιδιά (3-3, 4-4, 5--5, κ.λπ.). Μετά την εκτέλεση του σερβίς, ζητήστε από τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν μανσέτα στην υποδοχή του, ακολούθως να γίνει η δεύτερη επαφή και να επιστρέψουν την μπάλα πάνω από το φιλέ στην τρίτη επαφή στέλνοντάς την με δάχτυλα στην αντίπαλη ομάδα. Μόλις αυτοματοποιήσουν αυτήν την άσκηση, ζητήστε τους στην τρίτη επαφή να την επιστρέψουν με πάσα με δάχτυλα. Η πρώτη ομάδα που θα φτάσει πρώτη τους 15 πόντους κερδίζει το παιχνίδι. Αρχικά, αποφύγετε τη χρήση συστήματος περιστροφής. Βεβαιωθείτε ότι το παιχνίδι ξεκινά και τελειώνει με τα παιδιά να χαιρετούν το ένα το άλλο. Αναθέστε ρόλους όπως διαιτητής, κριτής γραμμών, σκόρερ κ.λπ. στα παιδιά που δεν παίζουν. Βεβαιωθείτε ότι σέβονται τις αποφάσεις του διαιτητή και αποδέχονται το τελικό σκορ. Τροποποιήστε τους κανόνες με βάση τις προτάσεις των παιδιών για βελτιώσεις. Χρησιμοποιήστε μια μορφή πίνακα για να παρακολουθείτε τα αποτελέσματα νίκης ή ήττας. Αργότερα, όταν μια ομάδα κερδίσει το πόντο στο σερβίς του αντιπάλου, ζητήστε από τα παιδιά να περιστραφούν δεξιόστροφα μία θέση.

Ε. Πάσα για επίθεση και επιθετικό χτύπημα

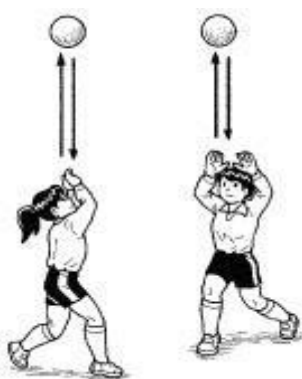
Από την πάσα ελέγχου με δάχτυλα στην πάσα με δάχτυλα κοντά στο φιλέ

Είμαστε στο σημείο όπου τα παιδιά μπορούν να αρχίσουν να πασάρουν τη μπάλα και να κάνουν επίθεση. Ακόμα κι αν απολαμβάνουν παιχνίδια που περνούν τη μπάλα από το φιλέ, θα είναι πιο συναρπαστικό να παίζουν παιχνίδι που περιλαμβάνει επιθετικά χτυπήματα. Ας τους μάθουμε λοιπόν να πασάρουν τη μπάλα, να κάνουν επίθεση και σερβίς από πάνω. Καθοριστική είναι η πάσα για την επίθεση. Το σερβίς από πάνω χρησιμοποιείτε ως προθάλαμος του επιθετικού χτυπήματος.

Σημεία κλειδιά για το πώς θα γίνει τέλεια μια πάσα για επίθεση

1. Τα παιδιά πρέπει να κινούνται γρήγορα για να μπουν κάτω από τη μπάλα που πλησιάζει και να είναι σε μια θέση ετοιμότητας. Κατά την πάσα με δάχτυλα, θα πρέπει να βλέπουν την κατεύθυνση και την τροχιά της μπάλας.

1. Πάσα κάθετα



Σε αυτήν την πρώτη άσκηση, ζητήστε από τα παιδιά συνεχόμενες πάσες σε ύψος 1-2 μέτρων. Ζητήστε τους να έχουν τα πόδια τους σε διάσταση (το ένα πόδι πιο μπροστά από το άλλο) και να πασάρουν δέκα φορές στη σειρά. Βεβαιωθείτε ότι χειρίζονται πάντα τη μπάλα κοντά στο μέτωπό τους και ότι χρησιμοποιούν ολόκληρο το σώμα τους για να πασάρουν. Βεβαιωθείτε ότι κατανοούν τη διαφορά μεταξύ μεταβίβασης και πάσας για επίθεση.

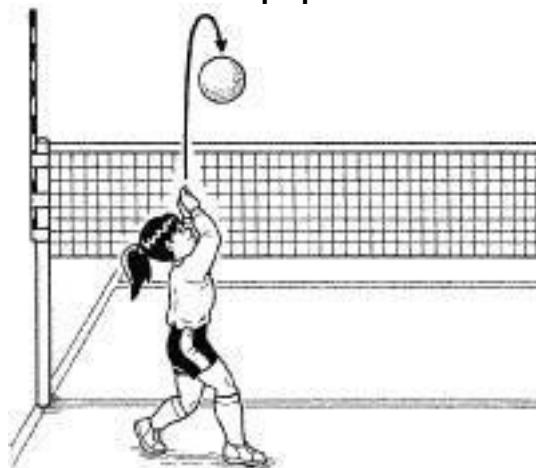
2. Μόλις η μπάλα φτάσει κοντά στο μέτωπό τους, πείτε τους να τη συναντήσουν με ψηλά τα χέρια τοποθετώντας τα δέκα δάχτυλά τους απλωμένα ανοιχτά γύρω της.

3. Βεβαιωθείτε ότι τεντώνουν ολόκληρο το σώμα τους για να οδηγήσουν τη μπάλα προς τον στόχο και να χρησιμοποιήσουν την πλήρη ώθηση των γónατων, των καρπών και των αγκώνων τους, τα οποία πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα.

4. Αφού φύγει η μπάλα από τα χέρια τους, πείτε τους να κάνουν μερικά βήματα προς τον στόχο.

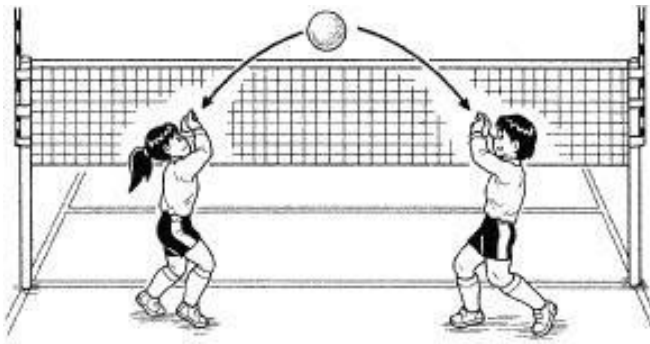
5. Θα πρέπει να προπονηθούν στο να μάθουν να εκτελούν πάσα με δάχτυλα τις μπάλες που έρχονται από κάθε κατεύθυνση, συμπεριλαμβανομένων αυτών που έρχονται από πλάγια και πίσω τους.

2. Πάσα ευθεία μπροστά και κοντά στο φιλέ



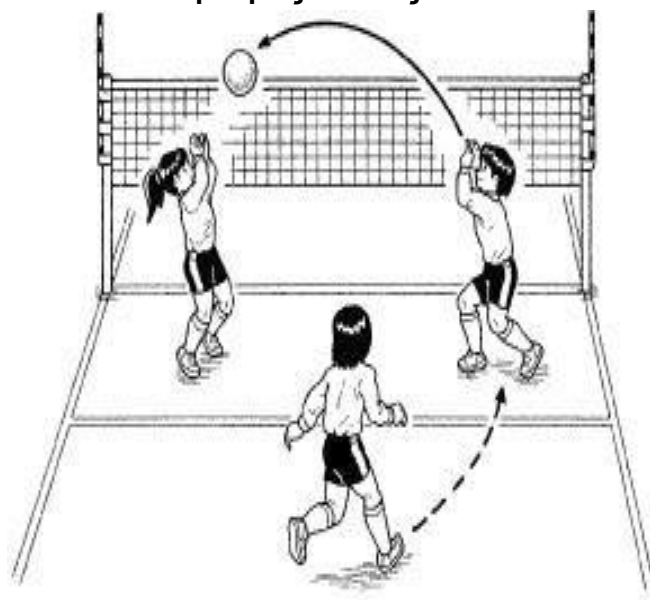
Πριν ξεκινήσετε την άσκηση 2, βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν στέκονται με την πλάτη τους στο φιλέ. Ζητήστε τους να κάνουν πάσες παράλληλα με το φιλέ, χρησιμοποιώντας ώθηση προς τα πάνω από τα γónατα και τους γοφούς τους. Είναι σημαντικό να υιοθετήσουν μια θέση, με τα γónατα λυγισμένα, και να κρατούν τις παλάμες τους με τη μορφή ενός τριγώνου. Βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνουν ότι οι πασαδόροι είναι σημαντικοί παίκτες στο βόλεϊ.

3. Ζευγάρια μεταβιβάσεις με δάκτυλα δίπλα στο φιλέ



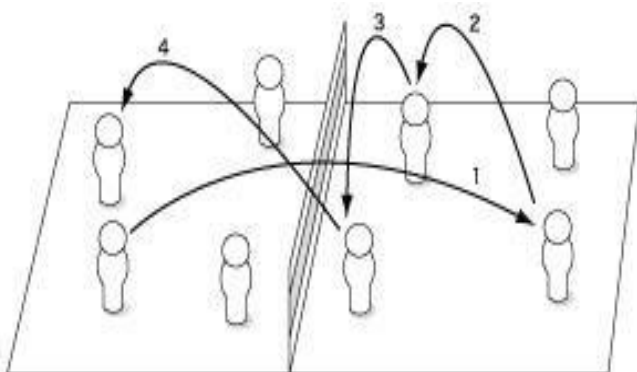
Για να κάνετε αυτήν την άσκηση σωστά, ζητήστε από τα παιδιά να έρθουν πρόσωπο με πρόσωπο παράλληλα στο φιλέ. Ζητήστε τους να στείλουν τη μπάλα ψηλά προς το μέτωπο του συμπαίκτη τους. Βεβαιωθείτε ότι εκτελούν την πάσα ωθώντας προς τα πάνω από όρθια θέση και ότι οι συμπαίκτες τους κινούνται γρήγορα για να μπουν κάτω από την μπάλα. Είναι σημαντικό να γίνεται η πάσα παράλληλα με το φιλέ.

4. Εκτελώντας πάσες τρέχοντας κοντά στο φιλέ με τρεις παίκτες



Ο στόχος εδώ είναι να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά ξεκινούν από τη γραμμή των 3 μέτρων, τρέχουν προς το φιλέ υπό γωνία και γυρνούν για να δουν τον στόχο. Ζητήστε τους να σταματήσουν με το αριστερό τους πόδι όταν πλησιάσουν στο φιλέ και να πασάρουν την μπάλα προς την αντένα ή το μέτωπο του συμπαίκτη τους. Βεβαιωθείτε ότι κινούνται γρήγορα για να μπουν κάτω από τη μπάλα, παραμένοντας χαμηλά σε θέση ετοιμότητας. Βεβαιωθείτε ότι εκτελούν σωστά τα επόμενα βήματα, δηλαδή την πάσα με άλμα και την πίσω πάσα. Αλλάξτε τα παιδιά μετά από δέκα συνεχόμενες διεισδύσεις.

5. Παιχνίδι με ανάθεση ρόλων



Στην τελική άσκηση αυτής της ενότητας, ζητήστε από τα παιδιά να παίξουν παιχνίδι όπου κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να κάνει πάσα με δάκτυλα πριν περάσει την μπάλα πάνω από το φιλέ. Κάντε τους να παίξουν το παιχνίδι με τη μορφή 4 εναντίον 4. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά χαιρετούν το ένα το άλλο πριν ξεκινήσουν το παιχνίδι και ότι έχει ανατεθεί ρόλος σε καθένα από αυτά. Καθορίστε ένα χρονικό όριο όταν περιστρέφονται και θυμηθείτε να δώσετε σε καθένα την ευκαιρία να παίξει.

Ενότητα 2: Μεταβίβαση από την Αμυντική ζώνη

Η μεταβίβαση δεν μπορεί πάντα να πραγματοποιηθεί από σημεία που βρίσκονται κοντά στο φιλέ. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι παίκτες που μεταβιβάζουν την μπάλα μπορούν να πασάρουν τη μπάλα ακόμα και όταν έχει ξεπεράσει τα όρια του γηπέδου. Ως εκ τούτου, τα παιδιά πρέπει να προπονηθούν στην μεταβίβαση μπάλας που κατευθύνετε εκτός του γηπέδου ή πολύ πίσω από την τελική γραμμή.

Σημεία κλειδιά για το πως να μεταβιβάσουμε τη μπάλα από την αμυντική ζώνη

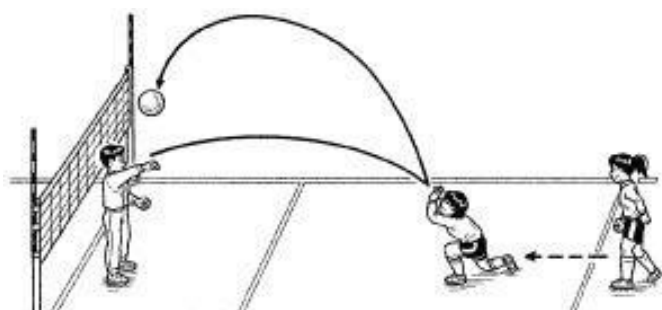
1. Ζητήστε από τα παιδιά να κινηθούν γρήγορα για να μπουν κάτω από τη μπάλα, να παραμείνουν όσο το δυνατόν χαμηλότερα με μέτωπο προς τον στόχο.
2. Μπορούν να σηκωθούν για να κινηθούν αλλά μόλις φτάσουν στην θέση τους πρέπει να χαμηλώσουν με τα

γόνατα λυγισμένα και να περιμένουν τη μπάλα να έρθει κοντά στο σώμα τους για να την μεταβιβάσουν στο στόχο. Εάν υπάρχει χρόνος, θα πρέπει να κοιτάζουν το στόχο για να ελέγξουν την απόσταση και στη συνέχεια, να γυρίσουν τα μάτια τους στη μπάλα.

3. Είναι βασικό να τους ζητήσετε να χρησιμοποιήσουν μια πάσα με δάχτυλα. Ωστόσο, εάν η μπάλα έρθει σε χαμηλά, να χρησιμοποιήσουν μανσέτα.

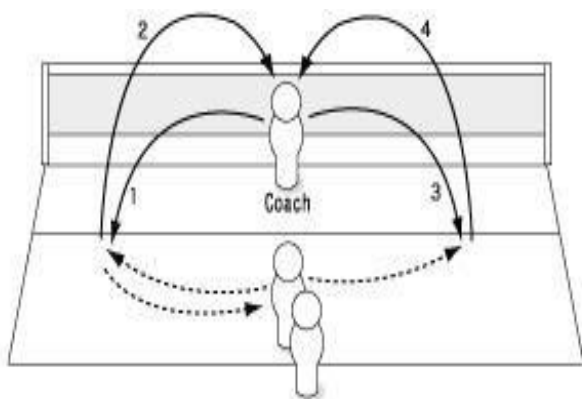
4. Όταν κάνετε μια πίσω μεταβίβαση, πείτε στα παιδιά να στέκονται με την πλάτη τους στο στόχο. Ζητήστε τους να εκτείνουν το σώμα προς τα πίσω και να στείλουν τη μπάλα ψηλά και ευθεία προς τον στόχο πίσω τους. Μετά τη μεταβίβαση της μπάλας, θα πρέπει να γυρίσουν και να δουν την τροχιά της μπάλας.

1. Μεταβίβαση στο κέντρο μετά από κίνηση εμπρός



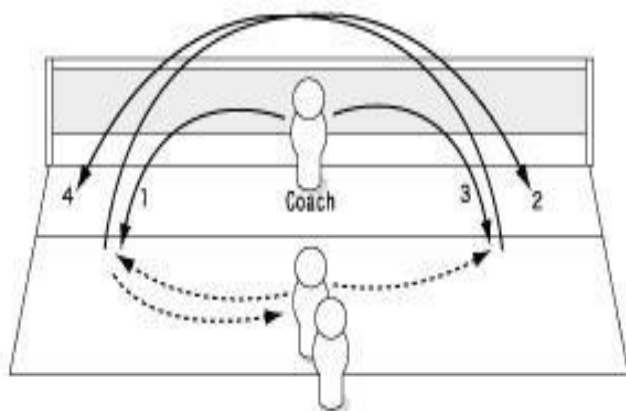
Σε αυτήν την πρώτη άσκηση, τα παιδιά να είναι έτοιμα πίσω από την τελική γραμμή. Όταν πετάτε τη μπάλα σε αυτά, βεβαιωθείτε ότι κινούνται γρήγορα για να μπουν από κάτω και να την συναντήσουν ψηλά μπροστά τους. Στην ιδανική περίπτωση, η μπάλα πρέπει να φτάνει στα 30-50 εκατοστά κοντά στο φιλέ κάθε φορά που κάποιος την χτυπά. Επαναλάβετε την άσκηση δέκα φορές, περιστρέφοντας τα παιδιά ένα προς ένα, ώστε να μπορούν όλα να έχουν την ευκαιρία να κάνουν την άσκηση.

2. Μεταβίβαση στο κέντρο από δεξιά - αριστερά



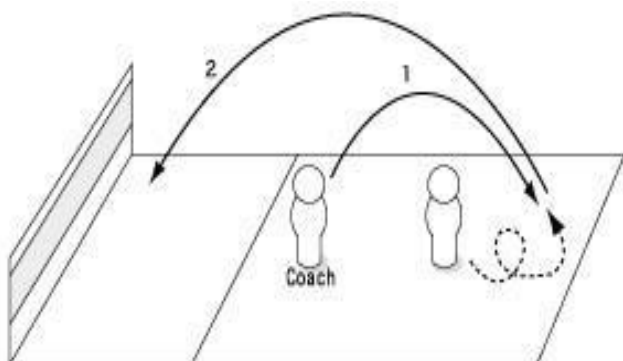
Ο στόχος είναι να κάνουμε τα παιδιά να μεταβιβάσουν με πάσα τη μπάλα μπροστά σε έναν στόχο στο κέντρο και μετά να επιστρέψουν στην αρχική τους θέση. Ζητήστε τους να κάνουν την ίδια άσκηση με μια μπάλα που ρίχνεται προς τα δεξιά. Μόλις τα παιδιά έχουν σημειώσει ικανοποιητική πρόοδο, προτείνουμε να χρησιμοποιήσουν μανσέτα μεταβίβασης για να ολοκληρώσουν. Αλλάξτε τα παιδιά αφού είχαν την ευκαιρία να προπονηθούν στη μεταβίβαση δύο φορές στη δεξιά και την αριστερή πλευρά και ζητήστε να επαναλάβουν την άσκηση δέκα φορές.

3. Μεταβίβαση στο κέντρο μετά από μετακίνηση δεξιά - αριστερά



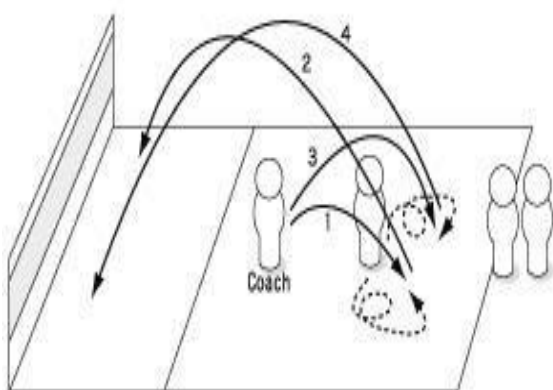
Έχοντας μεταβιβάσει μια πρώτη μπάλα προς τα αριστερά, ζητήστε από τα παιδιά να κινηθούν σε μια ημικυκλική πορεία για να μεταβιβάσουν μια δεύτερη μπάλα, προς το σημείο όπου η μπάλα είναι πιθανό να πέσει στη δεξιά πλευρά του στόχου. Βεβαιωθείτε ότι, με αυτόν τον τρόπο, τοποθετούν το εξωτερικό πόδι στρεφόμενο προς τον στόχο για να μεταβιβάσουν τη μπάλα. Αλλάξτε τα παιδιά αφού προπονηθούν στη μεταβίβαση δύο φορές για τη δεξιά και την αριστερή κατεύθυνση και να την επαναλάβουν δέκα φορές.

4. Πίσω μεταβίβαση μετά από στροφή



Ξεκινήστε τοποθετώντας τον εαυτό σας στο κέντρο του γηπέδου και τα παιδιά στο πίσω μέρος του γηπέδου, στραμμένα προς εσάς. Πετάξτε τη μπάλα πίσω από τα παιδιά και ζητήστε τους να γυρίσουν για να την κυνηγήσουν και να την επιστρέψουν χρησιμοποιώντας πίσω πάσα. Τα παιδιά μπορεί να θεωρήσουν δύσκολη αυτήν την άσκηση εάν η μπάλα πεταχτεί πολύ χαμηλά ή πολύ μακριά, οπότε θα πρέπει να ξεκινήσετε με ένα εύκολο, ή ψηλό πέταγμα της μπάλας. Αλλάξτε τα παιδιά μετά από δέκα επαναλήψεις.

5. Πίσω μεταβίβαση μετά από διαγώνια κίνηση



Ξεκινήστε με τον ίδιο τρόπο όπως και για την άσκηση 4. Πετάξτε τη μπάλα στο πίσω μέρος των παιδιών, προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά. Ζητήστε τους να γυρίσουν και να κυνηγήσουν τη μπάλα, να μείνουν χαμηλά και να κάνουν πίσω μανσέτα. Ζητήστε τους ότι, κάμπτοντας προς τα πίσω να χρησιμοποιήσουν υπέρ - έκταση του σώματός τους. Επαναλάβετε την άσκηση δέκα φορές σε κάθε κατεύθυνση. Εάν δυσκολεύονται να το κάνουν καλά, επιστρέψτε στα βασικά της μετακίνησης προς τα πίσω.

Ενότητα 3: Μαθαίνοντας την κίνηση του χεριού στο επιθετικό χτύπημα

Όλοι οι παίκτες βόλεϊ θέλουν να μπορούν να χτυπήσουν τέλεια τη μπάλα. Δεδομένου ότι το φιλέ του μίνι βόλεϊ είναι χαμηλότερο από το κανονικό βόλεϊ (περίπου 2μ αντί για 2,44μ σε ύψος), όλα τα παιδιά θα πρέπει να μπορούν να χτυπήσουν τη μπάλα ακόμα και αν δεν είναι ψηλά, αρκεί να μάθουν μερικά μυστικά και να έχουν καλό συγχρονισμό.

Υπάρχουν τρία σημαντικά σημεία για την διδασκαλία των παιδιών στην επίθεση:

- 1) πως να γίνει η έξοδος από το φιλέ προς τα πίσω,
- 2) πως να γίνει το χτύπημα, το όπλισμα, η επαφή και
- 3) πως να γίνει το άλμα, μετά την προσέγγιση και το πάτημα.

Φροντίστε να προπονήσετε αυτά τα σημεία βήμα-βήμα.

Σημεία κλειδιά για το όπλισμα στην επίθεση

1. Τα παιδιά πρέπει να φέρουν και τα δύο χέρια από πίσω και να κάνουν ένα μικρό τράβηγμα πρινπηδήξουν. Ο κορμός πρέπει να γύρει προς τα εμπρός, ενώ τα χέρια τους να σηκωθούν πάνω από το ύψος των ώμων.
2. Πείτε τους να τραβήξουν τα χέρια τους προς τα εμπρός και προς τα πάνω. Πείτε τους να λυγίσουν τους αγκώνες τους για να κάνουν μια πιο γρήγορη ταλάντευση. Για να διατηρήσουν την ισορροπία, πρέπει να τραβήξουν και τα δύο χέρια προς τα εμπρός καθώς τα σηκώνουν, και όχι να επικεντρωθούν μόνο στο χέρι επαφής.

3. Πείτε τους το πόσο σημαντικό είναι να σηκώσουν και τα δύο χέρια πάνω από το ύψος των αυτιών τους, ειδικά στο χτύπημα της μπάλας.

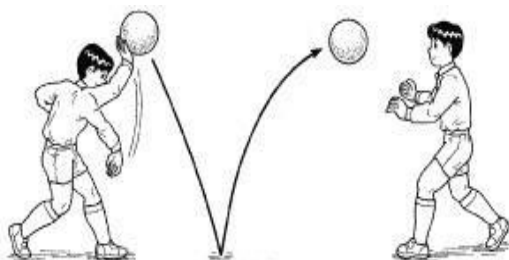
4. Ζητήστε τους να έχουν το χέρι αιώρησης κοντά στο σώμα τους και να φέρουν το χέρι χτυπήματος πίσω από το κεφάλι τους λυγισμένο στον αγκώνα τους έχοντας τον, ψηλά στο ύψος του κεφαλιού τους. Θα πρέπει κατά την επαφή με τη μπάλα ο καρπός να κάνει κίνηση προς τα κάτω καθώς η παλάμη χτυπά το πάνω μέρος της μπάλας. Εάν έχουν τον αγκώνα τους μπροστά και χαμηλά, το σημείο επαφής θα είναι χαμηλότερο και θα καταλήξουν απλά να σπρώξουν τη μπάλα. Ως αποτέλεσμα, είναι πιθανό η μπάλα να μην περάσει το φιλέ. Η μπάλα που χρησιμοποιείται στο μίνι βόλεϊ (200-220 γραμμάρια) είναι ελαφριά και ξεφεύγει εύκολα εάν τα παιδιά δεν την χτυπήσουν με μια γρήγορη κίνηση.

5. Δεδομένου ότι η μπάλα είναι μαλακή, θα είναι ευκολότερο για τα παιδιά να επιλέξουν εάν την χτυπήσουν με κλειστή παλάμη ή ανοιχτά δάχτυλα.

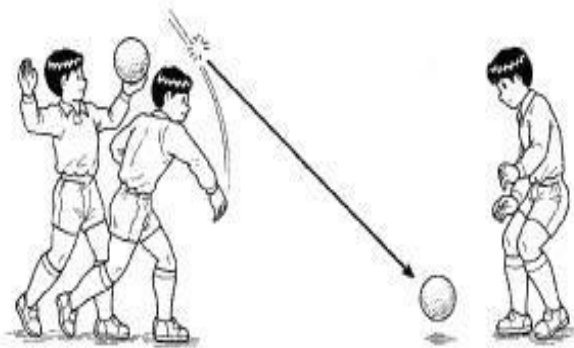


1. Με ένα χέρι αναπήδηση της μπάλας

Στην άσκηση 1, κάντε τα παιδιά να κρατήσουν τη μπάλα στην παλάμη του χεριού τους, και τα πέντε δάχτυλα ευθυγραμμισμένα. Στη συνέχεια, πείτε τους να κάνουν τη μπάλα να αναπηδήσει στο έδαφος προς την κατεύθυνση των ποδιών των συμπαικτών τους, προσπαθώντας να την κάνουν να φτάσει όσο το δυνατόν ψηλότερα. Πείτε τους να πετάξουν τη μπάλα από το ψηλότερο σημείο πάνω από το κεφάλι τους, οπλίζοντας το χέρι στο ύψος του κεφαλιού ολοκληρώνοντας με μια κίνηση καρπού. Βεβαιωθείτε ότι διατηρούν τον αγκώνα που ρίχνει κοντά στο κεφάλι και ότι ο άλλος αγκώνας τοποθετημένος κοντά στο σώμα τους. Προσέξτε ότι τα δεξιόχειρα παιδιά τοποθετούν το αριστερό τους πόδι μπροστά και το αντίστροφο. Αλλάξτε ρόλους στα παιδιά μετά από δέκα επαναλήψεις.

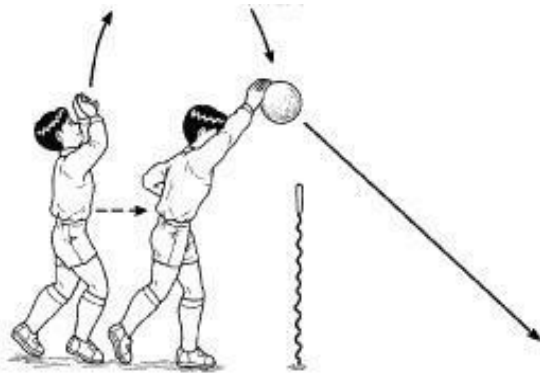


2. Χτύπημα της μπάλας κοντά στα πόδια του συμπαίκτη τους



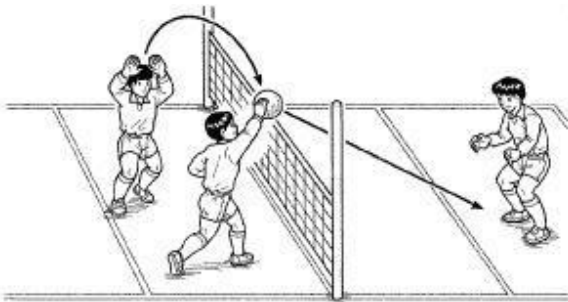
Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να ζητηθεί από τα παιδιά να πετάξουν τη μπάλα μπροστά με το χέρι που δεν χτυπά. Βεβαιωθείτε ότι δεν πετούν τη μπάλα πολύ ψηλά και ότι αυξάνουν σταδιακά την απόσταση μεταξύ τους. Κατά το χτύπημα, τα παιδιά θα πρέπει να έχουν μπροστά το αντίθετο πόδι από το χέρι χτυπήματος. Βεβαιωθείτε ότι χτυπούν τη μπάλα προς τα πόδια των συμπαίκτών τους και ότι την πετούν πάνω από το ύψος των ώμων του κυρίαρχου χεριού τους.

3. Στατική επίθεση κοντά στο φιλέ



Φτιάξτε το φιλέ στο ύψος των αγκώνων των παιδιών και πείτε τους να σταθούν 1 μέτρο μακριά από αυτό. Ζητήστε τους να πετάξουν τη μπάλα προς τα πάνω, και να σπλίσουν το χέρι τους χτυπώντας τη μπάλα πάνω από το φιλέ με μικρή γωνία προς το έδαφος. Εάν ο αγκώνας δεν τεντώνεται, μπορεί να αγγίξει το φιλέ ή η μπάλα να μην περάσει. Βεβαιωθείτε ότι χτυπούν τη μπάλα όσο πιο ψηλά γίνεται, με τον αγκώνα να είναι πλήρως τεντωμένος. Χωρίστε τα παιδιά σε αυτά που χτυπούν τη μπάλα, και σε αυτά που έχουν αναμονή. Πείτε τους να αλλάξουν ρόλους μετά από δέκα επαναλήψεις. Πείτε τους να μην πετούν τη μπάλα πολύ ψηλά.

4. Συνεργασία τριών παιδιών για επίθεση



Σε αυτήν την άσκηση, πείτε στα παιδιά να πασάρουν τη μπάλα μπροστά από το σώμα των επιθετικών. Ενθαρρύνετε τους πασαδόρους να χρησιμοποιήσουν πάσα με δάχτυλα και βεβαιωθείτε ότι οι επιθετικοί χτυπούν τη μπάλα στο υψηλότερο δυνατό σημείο που μπορούν. Προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε την απόσταση μεταξύ των πασαδόρων και των επιθετικών. Εάν είναι δυνατόν, κάντε τα παιδιά να πηδούν πριν χτυπήσουν τη μπάλα. Αλλάξτε ρόλους μετά από δέκα επαναλήψεις.

Ενότητα 4: Εκμάθηση για την προσέγγιση και το άλμα της επίθεσης

Αφού διδάξετε στα παιδιά το πώς να οπλίζουν το χέρι τους και να έρχονται σε επαφή με τη μπάλα, το επόμενο βήμα είναι να μάθουν την προσέγγιση προς το φιλέ και τα βήματα για να γίνει το άλμα στην επίθεση.

Σημεία κλειδιά για την προσέγγιση το πάτημα και το άλμα της επίθεσης

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι οι επιθετικοί πρέπει να βγουν προς τα πίσω περίπου 3 μέτρα από το φιλέ, έτσι ώστε οι πασαδόροι να μπορούν να δώσουν πάσα παράλληλα και κοντά στο φιλέ. Οι επιθετικοί πρέπει να βγουν προς τα πίσω σε γωνία 45 μοιρών προς τα αριστερά εάν η μπάλα πασάρεται από τη δεξιά πλευρά τους. Αντίθετα, θα πρέπει να βγουν προς τα πίσω σε γωνία 45 μοιρών προς τα δεξιά, εάν η μπάλα έχει κατεύθυνση από την αριστερή πλευρά τους.

2. Ζητήστε από τα παιδιά να ξεκινήσουν την προσέγγισή τους αφού ρυθμίσετε το ύψος του φιλέ. Για αρχάριους, είναι προτιμότερο να ξεκινήσετε με μια προσέγγιση τριών βημάτων, ξεκινώντας με το αντίθετο πόδι από το δυνατό τους χέρι. Τα δεξιόχειρα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν το βηματισμό προσέγγισης αριστερό-δεξί-αριστερό, ενώ τα αριστερόχειρα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν το βηματισμό προσέγγισης δεξί-αριστερό-δεξί. Εάν τα παιδιά έχουν τη συνήθεια να απογειώνονται με ανάποδο πόδι, αυτό δεν είναι κατ' ανάγκη κακό. Επίσης, ο αριθμός των βημάτων προσέγγισης και η αρχική θέση ενδέχεται να διαφέρουν από παιδί σε

παιδί. Ο γενικός κανόνας είναι ότι, τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν το αντίθετο πόδι από το δυνατό χέρι τους για να πατήσουν για το άλμα της επίθεσης.

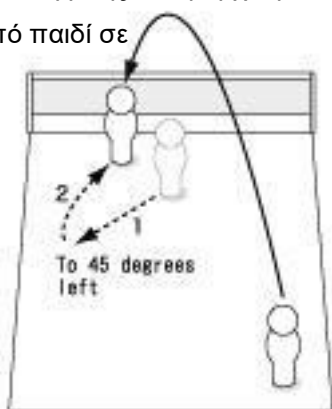
3. Ζητήστε από τα παιδιά να παραμείνουν χαμηλά καθώς αρχίζουν την προσέγγισή τους. Στο χαμηλότερο σημείο, ακριβώς πριν από το πάτημα, τα ισχία και τα γόνατά τους πρέπει να είναι, αντίστοιχα, σε γωνία 0 και 90 μοιρών. Προσπαθήστε να φτάσουν σταδιακά σε αυτές τις γωνίες.

4. Η προσέγγιση μπορεί να είναι αργή όταν τα παιδιά μαθαίνουν ακόμα, αλλά η ταχύτητα θα πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά όσο είναι δυνατόν. Τα τελευταία δύο βήματα είναι σημαντικά για να δημιουργηθεί η ορμή στο πάτημα και να επιτευχθεί ένα δυνατό άλμα.

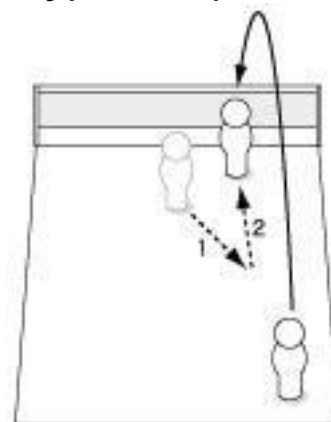
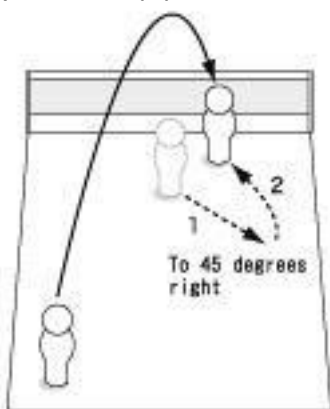
5. Τα παιδιά πρέπει να τραβήξουν τα χέρια τους από πίσω, προς τα εμπρός και προς τα πάνω, και να ωθήσουν το σώμα τους χρησιμοποιώντας τους γοφούς και τα γόνατά τους και τέλος, να σπρώχνουν με την ποδοκνημική τους δυνατά από το έδαφος για ένα δυνατό άλμα.

6. Κατά την προσγείωση από το άλμα πρέπει να απορροφήσουν το βάρος του σώματος κάμπτοντας την ποδοκνημική, τα γόνατα και τους γοφούς τους και να προσγειωθούν σε θέση ισορροπίας.

Σωστές και λάθος έξοδοι και προσεγγίσεις για επίθεση

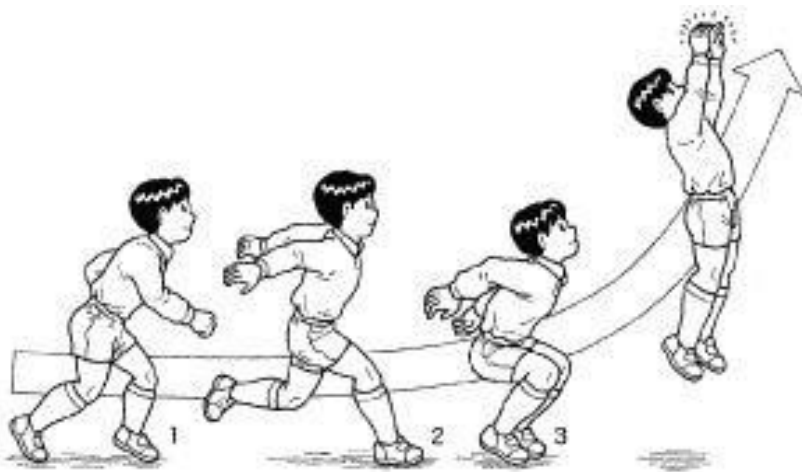


«Σωστές»



«Λάθος»

1. Άλμα μετά από τρία βήματα προσέγγισης



Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να κάνει τα παιδιά να μάθουν τη χρονική στιγμή του συντονισμού των χεριών και των ποδιών. Για να κάνουν αυτό, πείτε τους να ξεκινήσουν χαμηλά, γέρνοντας προς τα εμπρός. Εάν είναι δεξιόχειρες, θα πρέπει να κάνουν ένα μικρό βήμα με το αριστερό πόδι στο 1, το βήμα και το άλμα με το δεξί πόδι στο 2, και να φέρουν το αριστερό τους πόδι και να πηδήσουν με τα δύο πόδια στο 3. Πρέπει επίσης να αγγίξουν το δικό τους δεξί πέλμα στο 2, και ταυτόχρονα να

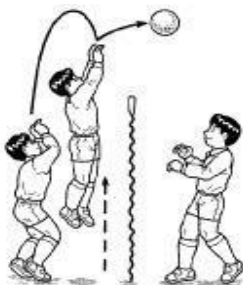
χαλαρώσουν τα χέρια τους και να τα τραβήξουν πίσω. Τα παιδιά πρέπει να επωφεληθούν από το αντανάκλαστικό της κίνησης για να αιωρηθούν τα χέρια προς τα εμπρός και πάνω από το κεφάλι. Κάντε τους πρώτα να κατεβάσουν το δυνατό τους χέρι γρήγορα και μετά να προσγειώνονται. Μια καλή ιδέα είναι να τους κάνετε να χτυπήσουν απαλά παλαμάκια όταν φτάσουν στο υψηλότερο σημείο.

2. Ζευγάρια, άλμα και πιάσιμο της μπάλας



Στην άσκηση 2, πείτε στα παιδιά να σταθούν κοντά στο φιλέ και πετάξτε τη μπάλα 2-3 μέτρα πάνω από αυτό. Ζητήστε τους να πλησιάσουν από τη γραμμή επίθεσης και να πηδήσουν για να πιάσουν τη μπάλα στο υψηλότερο σημείο. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά που πηδούν το κάνουν με όλη την δύναμη και κατακόρυφα. Πρέπει να πιάσουν τη μπάλα μπροστά από τον ώμο του δυνατού τους χεριού, με τα χέρια τους πλήρως τεντωμένα. Σταματήστε τα όταν πετάξουν τη μπάλα πολύ ψηλά.

3. Πέρασμα της μπάλας πάνω από το φιλέ μετά από πάσα με δάχτυλα με δύο παίκτες



Στην άσκηση 3, πείτε στα παιδιά να πετάξουν τη μπάλα μπροστά από το πρόσωπο των συμπαίκτών τους. Βεβαιωθείτε ότι κινούνται γρήγορα προς τη μπάλα και την στέλνουν με δάχτυλα πάνω από το φιλέ και μπροστά από το σώμα τους, έχοντας σωστό συγχρονισμό στο άλμα τους. Οργανώστε έναν διαγωνισμό για να δείτε ποιος κάνει τα περισσότερα σωστά περάσματα στις δέκα επαναλήψεις.

4. Πέταγμα της μπάλας πάνω από το φιλέ με πάσα πάνω από το κεφάλι



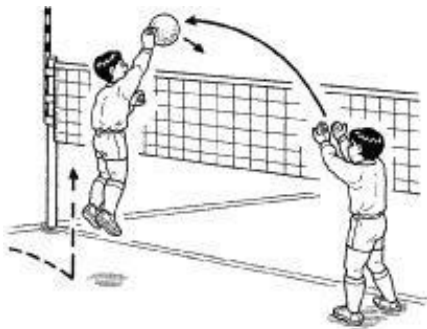
Στην άσκηση 4, τα παιδιά πετούν μια μπάλα ανάμεσα στους επιθετικούς και το φιλέ. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν πασάρουν τη μπάλα πολύ κοντά στο φιλέ. Πείτε τους να ρίξουν τη μπάλα μετά από μια αναπήδηση. Σταματήστε τη μπάλα αν επιστρέφει κάτω από το φιλέ και να την δίνετε στους πασαδόρους μόλις έρθει η σειρά τους. Ζητήστε από τα παιδιά να αλλάξουν ρόλους μετά από δέκα επαναλήψεις.

Ενότητα 5: Επιθετικό χτύπημα πάνω από το φιλέ

Μόλις τα παιδιά αυτοματοποιήσουν το σωστό συγχρονισμό, είναι ευκολότερο για αυτά να κάνουν άλμα ψηλά και να χτυπήσουν τη μπάλα πάνω από το φιλέ. Όταν προπονούνται στην επίθεση, πρέπει να τους επισημάνετε ότι συγχωνεύουν δύο διαφορετικές κινήσεις σε μία ενιαία ολοκληρωμένη κίνηση.

Μέχρι εδώ, οι προτεινόμενες ασκήσεις ήταν να κάνουν άλμα και να πιάσουν τη μπάλα ή να την περάσουν. Τώρα τα παιδιά θα πρέπει να προσπαθήσουν να χτυπήσουν ελαφρά τη μπάλα (σαν να την χαστουκίζουν) χρησιμοποιώντας μια καρπική κίνηση. Κατ' αρχάς, πείτε τους να χαλαρώσουν τους ώμους και τα χέρια τους, και με τεντωμένο τον αγκώνα τους να χτυπήσουν την κορυφή της μπάλας. Στη συνέχεια, πείτε τους να χρησιμοποιήσουν μια κίνηση ταλάντευσης βραχίονα και καρπού πίσω από το κεφάλι, για να χτυπήσουν σταδιακά τη μπάλα όλο και πιο δυνατά. Εάν χρησιμοποιούν υπερβολική δύναμη και ξεκινήσουν την ταλάντευση από τον αγκώνα, το σημείο επαφής θα είναι πολύ χαμηλό και η μπάλα θα τείνει να ξεφεύγει από τα όρια της επαφής.

1. Σπρώξιμο μπάλας μετά από πέταγμα



Η ιδέα εδώ είναι να ζητήσουμε από τα παιδιά να ξεκινήσουν από τη γραμμή επίθεσης, να χρησιμοποιήσουν την προσέγγιση τριών βημάτων και να κάνουν άλμα επίθεσης. Ζητήστε τους να τεντώσουν το δεξί τους αγκώνα για να σπρώξουν τη μπάλα με τα δάχτυλά τους μετά από πέταγμα συμπαίκτη τους. Βεβαιωθείτε ότι έχουν το αριστερό χέρι κοντά στο σώμα όταν χτυπούν τη μπάλα. Επαναλάβετε όσες φορές χρειάζεται για να μάθουν τον κατάλληλο συγχρονισμό.

2. Χτύπημα μπάλας μετά από πέταγμα από συμπαίκτη



Ο στόχος της άσκησης 2 είναι να κάνει τα παιδιά να χτυπήσουν ελαφρά τη μπάλα με την παλάμη του χεριού τους. Πείτε τους να τεντώσουν τον αγκώνα τους χτυπώντας τη μπάλα και να χρησιμοποιήσουν μια κίνηση στον καρπό. Βεβαιωθείτε ότι χτυπούν τη μπάλα από την πάνω πλευρά και ότι διατηρούν το αριστερό τους χέρι κοντά στο σώμα, στο στήθος ή στο στομάχι τους.

3. Πάσα για επίθεση



Σε αυτήν την άσκηση, ζητήστε από τα παιδιά να προσεγγίσουν και να πηδήσουν με όλη τους την δύναμη. Ζητήστε τους να κάνουν ένα μεγάλο, γρήγορο «όπλισμα» στο χέρι. Καθώς τα παιδιά βελτιώνονται, προχωρήστε από την ελεγχόμενη πάσα με δάχτυλα, στην πάσα από πασαδόρο, και τέλος σε διαφορετικές προσεγγίσεις. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιούν μια κίνηση καρπού για να χτυπήσουν τη μπάλα στο ψηλότερο σημείο. Βεβαιωθείτε ότι χτυπούν τη μπάλα στην ίδια κατεύθυνση με την προσέγγισή τους και ότι ξεκινούν κάνοντας μια επίθεση, μετά την οποία μπορούν να προσπαθήσουν να επαναλάβουν δύο ή τρεις φορές στη σειρά.

Ενότητα 6: Μαθαίνοντας την κατευθυνόμενη επίθεση

Τα παιδιά έχουν αυτοματοποιήσει την επίθεση ανεξάρτητα από το είδος της πάσας (δηλαδή: ψηλή, χαμηλή μακριά ή κοντά στο φιλέ) ; Εάν ναι, ήρθε η ώρα να τους εξηγήσουμε ότι αν χτυπήσουν μόνο προς μία κατεύθυνση, οι αντίπαλοί τους θα έχουν τρόπο να αμυνθούν, καθώς θα κάνουν μπλοκ ή θα βγάσουν άμυνα κάθε φορά που η μπάλα θα πάει στην ίδια θέση. Επομένως, είναι σημαντικό για τα παιδιά να αρχίσουν να κάνουν επιθέσεις σε διαφορετικές κατευθύνσεις, όταν μπορούν να κάνουν άνετα την τεχνική της επίθεσης. Ωστόσο, πριν ξεκινήσετε αυτή την ενότητα, θα πρέπει να επισημάνετε στα παιδιά ότι ο τρόπος για το χτύπημα της μπάλας εξαρτάται από το αν η πάσα απέχει πολύ από το φιλέ ή είναι κοντά σε αυτό.

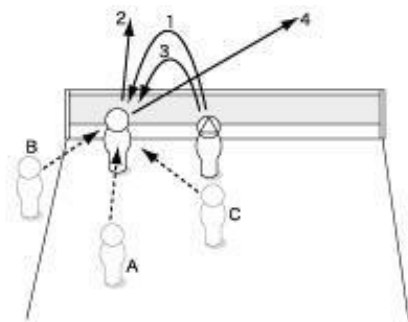
Σημεία κλειδιά για τρόπο οπλίσματος του χεριού ανάλογα με την πάσα για επίθεση και το πως να γίνεται χρήση όλου του μήκους του φιλέ

1. Εάν η πάσα είναι κοντά στο φιλέ, τα παιδιά πρέπει να έρθουν σε επαφή στο πάνω μέρος της μπάλας με ένα γρήγορο καρπικό χτύπημα.
2. Εάν η πάσα βρίσκεται μακριά από το φιλέ, θα πρέπει να γίνει τόξο το πάνω μέρος του σώματος προς τα πίσω και να οπλίσει το χέρι του σε μεγάλη έκταση. Ζητήστε τους να χτυπήσουν τη μπάλα προσπαθώντας να χρησιμοποιήσουν στροφορμή. Σταματήστε τα αν χτυπούν με τον καρπό μόνο καθώς η μπάλα μπορεί να καταλήξει στο φιλέ.

Παρακάτω ακολουθούν τέσσερις τεχνικές για χτύπημα σε διάφορες κατευθύνσεις:

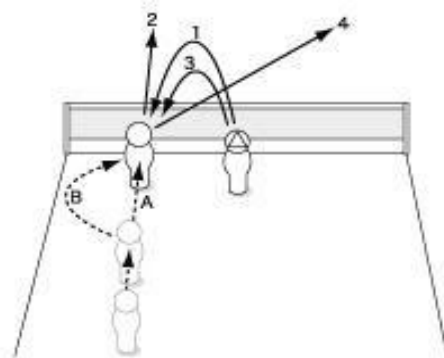
- α. Αλλάξτε την αρχική θέση της προσέγγισης και χτυπήστε σε διαφορετική κατεύθυνση.
- β. Χρησιμοποιήστε την ίδια αρχική θέση αλλά αλλάξτε την πορεία προσέγγισης για να χτυπήστε σε διαφορετική κατεύθυνση.
- γ. Αλλαγή των δύο τελευταίων βημάτων της προσέγγισης για να χτυπήσετε σε διαφορετική κατεύθυνση.
- δ. Χτυπήστε διαφορετικά μέρη της μπάλας, όπως τη δεξιά ή τη αριστερή πλευρά, για να τη στείλετε σε διαφορετική κατεύθυνση. Αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά την προσπάθεια του μπλοκ - άουτ.

1. Αλλαγή αρχικής θέσης για προσέγγιση επίθεσης σε διαφορετικές κατευθύνσεις



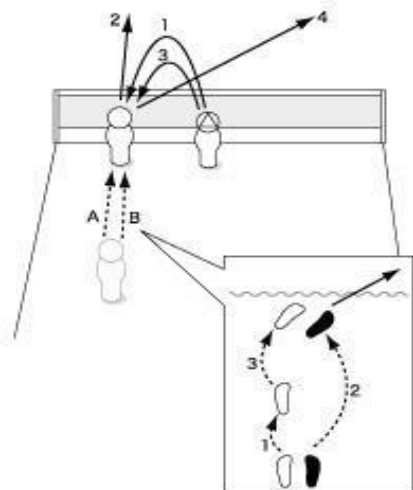
Στην πρώτη άσκηση αυτής της ενότητας, πείτε στα παιδιά να ξεκινήσουν από τη θέση Α και να προσεγγίσουν ευθεία. Πείτε τους να ξεκινήσουν από τη θέση Β για διαγώνια προσέγγιση. Ζητήστε τους να ξεκινήσουν από το Γ για προσέγγιση προς τα αριστερά. Τέλος, προτείνουμε να χτυπήσουν τη μπάλα εναλλακτικά από τα σημεία Α, Β και Γ. Δοκιμάστε δύο χτυπήματα επίθεσης στη σειρά από κάθε θέση και περιστρέψτε τα παιδιά μετά από δέκα προσπάθειες.

2. Αλλαγή της πορείας προσέγγισης για χτύπημα σε διαφορετικές κατευθύνσεις



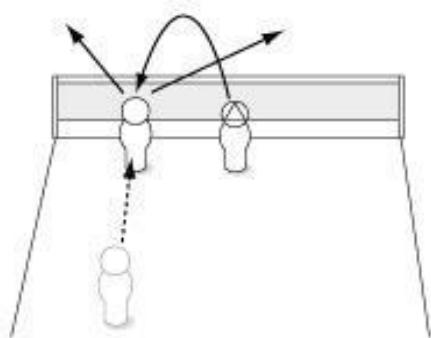
Πείτε στα παιδιά να ξεκινήσουν από τις ίδιες θέσεις όπως πριν. Πείτε τους να χρησιμοποιήσουν μια προσέγγιση ημικυκλική σαν να σχεδίαζαν μια γραμμή σαν τόξο για να χτυπήσουν τη μπάλα διαγώνια, θυμίστε τους ότι μια προσέγγιση ημικυκλική πρέπει να ξεκινήσει νωρίτερα από μια κανονική προσέγγιση. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά μεταβιβάζουν τη μπάλα λίγο ψηλότερα για να δώσουν στους επιθετικούς επιπλέον χρόνο για να χρησιμοποιήσουν την ημικυκλική προσέγγιση.

3. Αλλαγή στα δύο τελευταία βήματα της προσέγγισης για χτύπημα σε διαφορετικές κατευθύνσεις



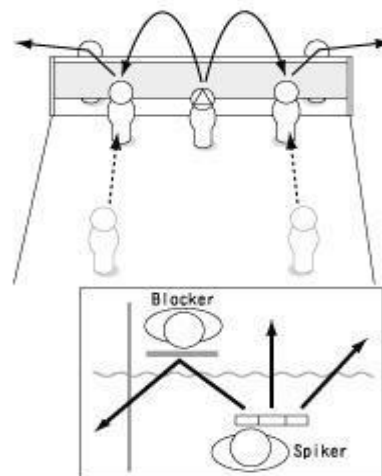
Εάν τα παιδιά είναι δεξιόχειρα, το δεξί τους πόδι πρέπει να δείχνει προς το εσωτερικό μέρος του αντίπαλου γηπέδου καθώς πατούν, πέφτουν στο δεύτερο βήμα από το πάτημα της επίθεσης. Το αριστερό τους πόδι πρέπει να έρθει δίπλα στο δεξί για να γίνει το τρίτο βήμα και να ακολουθεί το άλμα για την επίθεση.

4. Χτυπήματα σε διαφορετικές κατευθύνσεις χτυπώντας στα πλάγια ή στο κέντρο της μπάλας



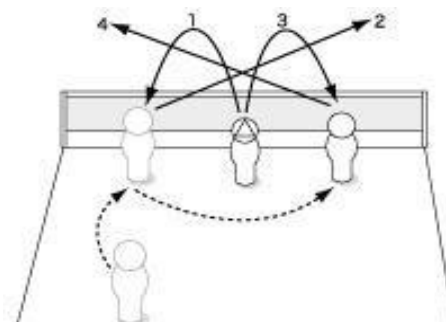
Αυτή η τεχνική είναι χρήσιμη κατά την προσπάθεια του μπλοκ - άουτ. Αν και η συνήθης τεχνική της επίθεσης συνίσταται στο χτύπημα στο κέντρο της μπάλας, το χτύπημα σε μία από τις πλευρές της μπορεί να έχει καλά αποτελέσματα. Ωστόσο, όταν συμβαίνει αυτό, το χτύπημα από τον ώμο των παιδιών πρέπει να ευθυγραμμιστεί ελαφρώς μέσα ή έξω από τη μπάλα.

5. Χτύπημα επίθεσης για μπλοκ - άουτ



Η ιδέα εδώ είναι να κάνουμε τα παιδιά να χτυπήσουν τη μπάλα χρησιμοποιώντας την τεχνική που περιγράφεται στην άσκηση 4. Ζητήστε να στοχεύουν στο εξωτερικό χέρι των μπλοκέρ για να κάνουν τη μπάλα να εξοστρακιστεί εκτός γηπέδου. Βεβαιωθείτε ότι χτύπησαν τη μπάλα μπροστά από τον ώμο τους. Στη συνέχεια, πείτε τους η επαφή με την παλάμη να γίνει σε διαφορετικά μέρη της μπάλας. Ζητήστε να γίνουν επιθέσεις τόσο από τη δεξιά όσο και από την αριστερή πλευρά του φιλέ.(ζώνη 4 και ζώνη 2).

6. Συνεχόμενα χτυπήματα επιλέγοντας διαφορετικές γωνίες



Τέλος, ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν επιθετικά χτυπήματα σε δύο διαφορετικές γωνίες χρησιμοποιώντας τις τεχνικές που έχουν μάθει στις προηγούμενες πέντε ασκήσεις. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά αφού έκαναν την πρώτη επίθεση έχουν βγει έξω από το φιλέ για να πάρουν φόρα προτού τους πασάρουν οι πασαδόροι μια μπάλα για την δεύτερη επίθεση.