

Παιχνίδια προετοιμασίας για την πετοσφαίριση

1

Η πετοσφαίριση ανήκει στα **ιδιαίτερα απαιτητικά αθλήματα σε ό,τι αφορά την τεχνική και την τακτική**. Τα βασικά στοιχεία της τεχνικής στην πετοσφαίριση, όπως, π.χ., η πάσα και η μανσέτα, δεν βασίζονται σε κινήσεις της καθημερινότητας, με αποτέλεσμα να μαθαίνονται πολύ δύσκολα. Ενώ στα άλλα ομαδικά παιχνίδια (χειροσφαίριση, καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, χόκεϊ κ.λπ.) επιτρέπεται η παρατεταμένη επαφή με την μπάλα, το κράτημα και ο έλεγχός της, καθώς επίσης η επαφή της με το δάπεδο, στην περίπτωση της πετοσφαίρισης η μπάλα πρέπει να αναπηδάει, δηλαδή να παίζεται μετά από μια πολύ σύντομη επαφή. Αυτό απαιτεί από τους αρχάριους ασκούμενους όχι μόνο τεχνικά περιπλοκές και άρτια εκτελεσμένες κινήσεις, αλλά επιπλέον **ικανότητα λήψης άμεσων αποφάσεων (ανάληψης ευθύνης) για την εφαρμογή της κατάλληλης ενέργειας υπό την πίεση του χρόνου, λόγω της στιγμιαίας επαφής με την μπάλα, σε συνδυασμό με τις ανάλογες κινητικές ικανότητες**.

Η εκμάθηση επομένως του αθλήματος της πετοσφαίρισης είναι ιδιαίτερα δύσκολη διαδικασία από άποψη τεχνικής και τακτικής, ιδίως για τους αρχάριους, δηλαδή για παίκτες που δεν έχουν ακόμη πλήρως ανεπτυγμένες αντιληπτικές ικανότητες και μεγάλη κινητική εμπειρία. Ενώ τα άλλα ομαδικά παιχνίδια μπορούν να διδαχθούν ήδη από το 6^ο έτος ηλικίας χωρίς παρασκευαστικά παιχνίδια, επειδή η ροή των παιχνιδιών αυτών είναι ανεξάρτητη από την κινητική και τεχνική ακρίβεια εκτέλεσης, στην πετοσφαίριση αυτό είναι σχεδόν αδύνατο να επιτευχθεί.

Στην πετοσφαίριση, που είναι το μοναδικό ομαδικό παιχνίδι με χαρακτηρισμό αναπήδησης, επιτρέπονται μόνο **ειδικές, πολύ σύντομες μορφές επαφής με την μπάλα**, με τη χρήση τεχνικών ενεργειών που ορίζονται από συγκεκριμένους κανονισμούς του παιχνιδιού. Επομένως, η δυνατότητα άριστης εκτέλεσης των βασικών στοιχείων της τεχνικής, που απαιτεί ακρίβεια κινήσεων, αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση για τη διεξαγωγή του παιχνιδιού.

Εξάλλου, η πετοσφαίριση είναι το **παιχνίδι όπου τα σφάλματα αντιστοιχούν σε ποινές**: κάθε σφάλμα (όπως, π.χ., το τεχνικά μη άρτιο παιχνίδι ή η επαφή της μπάλας με το δάπεδο) έχει ως «ποινή» την άμεση διακοπή της φάσης. Έτσι, ειδικά κατά την αρχική ενασχόληση με το άθλημα θα πρέπει να δοθεί στους ασκούμενους η δυνατότητα **να διαρκεί η φάση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα**, ώστε να αυξηθεί η χαρά των αρχαρίων για παιχνίδι, ενισχύοντας με αυτό τον τρόπο τα κίνητρά τους.

Με βάση τη δομή και φύση του αθλήματος όπως περιγράφηκε εν συντομία παραπάνω, θεωρείται σκόπιμο να μην ξεκινήσει η εκμάθηση των ειδικών δεξιοτήτων τεχνικής του παιχνιδιού, πριν το 9^ο έτος ηλικίας (3^η/4^η τάξη του Δημοτικού Σχολείου).

Αρχικά, θα πρέπει να προσφέρεται στο Δημοτικό Σχολείο **πολύπλευρη, γενική και ευρεία εκπαίδευση σε όλα τα είδη αγωνισμάτων/αθλημάτων** (παιδαγωγική γυμναστική, ενόργανη γυμναστική, στίβος και ειδικά όλες οι μορφές αθλημάτων με μπάλα), ώστε να δοθεί η δυνατότητα στα παιδιά να αποκτήσουν ένα ευρύ φάσμα κινήσεων, ως προϋπόθεση εκμάθησης ειδικά της πετοσφαίρισης.

Συμπληρωματικά για την εκμάθηση της πετοσφαίρισης **απαραίτητη προϋπόθεση** είναι η διεξαγωγή **προπαρασκευαστικών παιχνιδιών/μικρών παιχνιδιών** για διάστημα αρκετών ετών, όπως θα αιτιολογηθεί αναλυτικά παρακάτω.

- Τα παιχνίδια προετοιμασίας συχνά απαιτούν μόνο **μικρό χώρο διεξαγωγής** ενώ χαρακτηρίζονται από **μεγάλη ένταση**.
- Απαιτούν **λίγο εξοπλισμό** (σχοινιά, μπάλες κλπ.).
- Αρκετά παιχνίδια είναι κατάλληλα τόσο για **μικρές** όσο για **μεγαλύτερες ομάδες ατόμων** (σχολικές τάξεις).
- Τα παιχνίδια προετοιμασίας κατά κανόνα **δεν απαιτούν ιδιαίτερες δεξιότητες**.
- Έχουν ως επί το πλείστον **απλούς κανόνες παιχνιδιού**.
- Τα παιχνίδια προετοιμασίας έχουν πάντοτε **αγωνιστικό χαρακτήρα**.
- **Οι κανόνες και η ροή του παιχνιδιού μπορούν και πρέπει να μεταβάλλονται σύμφωνα με το στάδιο εκμάθησης**, ώστε να επιτευχθούν συγκεκριμένοι εκπαιδευτικοί στόχοι.
- Τα παιχνίδια αυτά κατά κανόνα **δεν απαιτούν πολύ χρόνο προετοιμασίας**. Μπορούν να παιχτούν μετά από λίγες σύντομες οδηγίες.

Στην πετοσφαίριση, όπως συμβαίνει στα άλλα ομαδικά αθλήματα, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στα μεθοδικά βήματα για τη μύηση στο άθλημα και την εκμάθησή του. Τα μεθοδικά αυτά βήματα εκμάθησης διαφοροποιούνται από χώρα σε χώρα, ανάλογα με τη νοοτροπία και κουλτούρα των εκάστοτε πολιτισμών. Έτσι, για παράδειγμα, η **μεθοδική διδασκαλία μιας σειράς προπαρασκευαστικών παιχνιδιών**, δηλαδή η εκμάθηση σχεδόν αποκλειστικά μέσα από διάφορες μορφές παιχνιδιών και αγώνων, εφαρμόζεται κυρίως από τις Δυτικές Χώρες, ενώ στην Ανατολική Ευρώπη και τις Ασιατικές Χώρες εφαρμόζεται κατά βάση η **μεθοδολογική διδακτική σειρά εκμάθησης-εξάσκησης των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων**, με άριστα αποτελέσματα. Το πλεονέκτημα της μεθοδικής εφαρμογής μιας σειράς παιχνιδιών είναι ότι ενισχύει τα κίνητρα των παικτών, ενώ το μειονέκτημα είναι ότι η διαδικασία εκμάθησης-εξάσκησης των τεχνικών δεξιοτήτων εξελίσσεται με αργούς ρυθμούς. Αντίθετα, με την εφαρμογή της μεθοδολογικής διδακτικής σειράς εκμάθησης-εξάσκησης, ο αρχάριος μαθαίνει **πιο γρήγορα τις ειδικές τεχνικές δεξιότητες του αθλήματος**, πλην όμως θα πρέπει να διαθέτει ισχυρά προσωπικά κίνητρα. Με βάση τα παραπάνω, στον γερμανικό πολιτισμικό κύκλο συνιστάται να χρησιμοποιούνται **περισσότερες μορφές αγωνιστικών μικρών παιχνιδιών, παρά η εφαρμογή ασκήσεων μεθοδολογικής διδακτικής εκμάθησης-εξάσκησης, για λόγους κινήτρων.**

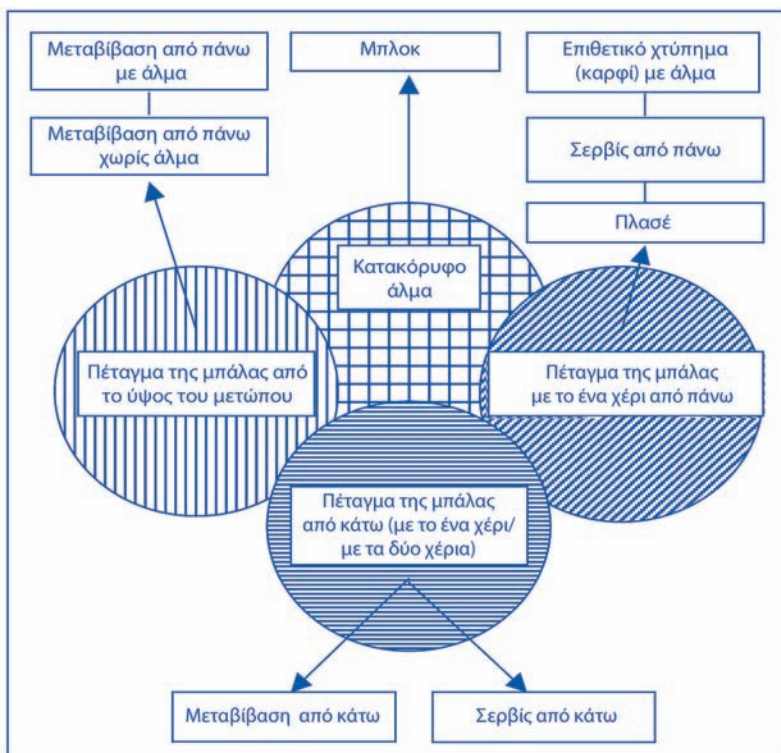
Τα παιχνίδια προετοιμασίας θα πρέπει να είναι ποικίλα, αλλά να χρησιμοποιούνται στοχευμένα για την απόκτηση των παρακάτω δεξιοτήτων:

- **Εξάσκηση της δύναμης** (παιχνίδια έλξης και ώθησης, παιχνίδια άρσης, παιχνίδια μεταφοράς φορτίου).
- **Εξάσκηση της ταχύτητας** (παιχνίδια κυνηγητού, αναζήτησης τοποθεσιών, αγώνες δρόμου, σκυταλοδρομίες).
- **Εξάσκηση της αντοχής** (σκυταλοδρομίες και παιχνίδια χαμηλής έντασης και μεγάλης διάρκειας).
- **Εξάσκηση του συντονισμού** (σκυταλοδρομίες μετ' εμποδίων ή μεταφοράς, παιχνίδια με ποικίλες ταυτόχρονες απαιτήσεις όπως τρέξιμο, παρατήρηση, αποφυγή ή ρίψη).
- **Εξάσκηση όρασης, ακοής και αφής.**
- **Εξάσκηση της αντιληπτικής ικανότητας.**
- **Ενίσχυση κοινωνικής και ομαδικής-τακτικής συμπεριφοράς.**
- **Ενίσχυση δημιουργικής συμπεριφοράς.**

Φυσικά τα προπαρασκευαστικά παιχνίδια δεν αντιστοιχούν πάντοτε σε μία μόνο από τις προαναφερόμενες κατηγορίες. Συχνά ένα παιχνίδι προετοιμασίας εμπεριέχει πολλά από τα παραπάνω χαρακτηριστικά, έτσι ώστε ο ασκούμενος να έχει τη δυνατότητα απόκτησης ποικίλων εμπειριών, μέσα από ένα ευρύ φάσμα κινήσεων.

Τα παιχνίδια προετοιμασίας για την εισαγωγή στο παιχνίδι της πετοσφαίρισης διαχωρίζονται σε

- Παιχνίδια γενικής προετοιμασίας χωρίς ή με μπάλα, καθώς επίσης
- Παιχνίδια ειδικής προετοιμασίας (με μπάλα).



Σχήμα 2. Βασικά στοιχεία της πετοσφαίρισης (τροποποιημένα κατά Zalewski, 1995)

Στα παιχνίδια γενικής προετοιμασίας εκτός από τις αθλητικές ικανότητες και τη φυσική κατάσταση βελτιώνεται επίσης η βασική κινητική συμπεριφορά, που αφορά τα παιχνίδια με μπάλα, έτσι ώστε ο αρχάριος να γνωρίσει ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών σε ό,τι αφορά την μπάλα, τον χώρο, τον στόχο, τον συμπαίκτη και τον αντίπαλο.

Τα παιχνίδια ειδικής προετοιμασίας τα οποία παίζονται όλα με μπάλα έχουν ως σκοπό την ειδική προετοιμασία για το άθλημα της πετοσφαίρισης, χωρίς όμως να λαμβάνονται υπόψη οι ειδικές βασικές τεχνικές της.

Η μπάλα θα πρέπει να παίζεται εναέρια με πιάσιμο και πέταγμα, αλλά χωρίς να πέφτει στο δάπεδο. Έτσι, οι αρχάριοι έχουν τη δυνατότητα να συγκεντρωθούν σε όλες τις ενέργειες που χαρακτηρίζουν την πετοσφαίριση και οι οποίες αφορούν την μπάλα, τον χώρο, τον στόχο, τον συμπαίκτη και τον αντίπαλο, χωρίς ωστόσο να είναι απαραίτητο να γνωρίζουν τις ειδικές τεχνικές αθλήματος και χωρίς να βρίσκονται κάτω από πίεση χρόνου. Με αυτό τον τρόπο μαθαίνουν βήμα προς βήμα τις ενέργειες που σχετίζονται με την πετοσφαίριση σε συνδυασμό με τις βασικές αρχές του παιχνιδιού.

Επίκεντρο της ειδικής πρώιμης μάθησης θα πρέπει να αποτελούν τα παιχνίδια όπου οι παίκτες θα πετούν και θα πιάνουν την μπάλα, την ιδιαίτερη σημασία των οποίων δείχνει το σχήμα 2. Ειδικά, η σωστή εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας και η άμεση σωστή τοποθέτηση ή στάση του παίκτη σε σχέση με την μπάλα αποτελούν βασική προϋπόθεση για τη μετέπειτα εκμάθηση των ειδικών τεχνικών δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης.

Αυτές οι αρχικές γενικές εμπειρίες που σχετίζονται με την μπάλα είναι απαραίτητες για την ταχεία κατανόηση του παιχνιδιού ενώ ταυτόχρονα βοηθούν τους αρχάριους να αναγνωρίζουν και να προβλέπουν ατομικές κινήσεις, σύνθετες φάσεις του παιχνιδιού, καθώς επίσης τη συνολική συμπεριφορά των παικτών στο παιχνίδι, και επομένως να κατανοούν τη συνάφεια των φάσεων του παιχνιδιού.

Οι παρακάτω βασικές αρχές έχουν ιδιαίτερη σημασία για την εισαγωγή στο παιχνίδι του μίνι βόλεϊ όπως περιγράφεται στο κεφάλαιο 1.2.

Αποφασιστική σημασία για την επιτυχημένη διεξαγωγή των προπαρασκευαστικών παιχνιδιών έχει η ευελιξία του δασκάλου/προπονητή, ο οποίος

ος θα πρέπει να έχει την ικανότητα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού να προσαρμόζει ανάλογα το παιχνίδι σε ό,τι αφορά τα παρακάτω:

- Να τηρείται η **αρχή «το παιχνίδι προηγείται της εκμάθησης-εξάσκησης»**: να δημιουργούνται πάντοτε **συναγωνιστικές και ανταγωνιστικές συνθήκες**.
- Να μετριέται η ένταση του παιχνιδιού: να δημιουργούνται μικρές ομάδες και να παίζονται παιχνίδια σε μικρά γήπεδα όπου θα δίνεται στους παίκτες η δυνατότητα **συχνής επαφής με την μπάλα**.
- Να δίνεται **προσοχή στη διάρκεια του παιχνιδιού**: θα πρέπει να δίνεται στους παίκτες η δυνατότητα **ανταλλαγής της μπάλας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα** με ανάλογη διαμόρφωση των προϋποθέσεων σύμφωνα με το στάδιο εκμάθησης:
 - Διαφοροποίηση του ύψους του φιλέ/σχοινιού – στην αρχή να τοποθετείται ψηλότερα
 - Διαφοροποίηση του μεγέθους του γηπέδου – στην αρχή να είναι μικρότερο
 - Διάφορα είδη μπάλας – στην αρχή να χρησιμοποιούνται ελαφρύτερες
 - Φαντασία στις σημάνσεις (κολλητικές ταινίες κ.ά.), στις περιοχές στόχευσης κ.λπ.

1.1. Παιχνίδια γενικής προετοιμασίας χωρίς μπάλα

Σκοπός των παιχνιδιών γενικής προετοιμασίας χωρίς μπάλα, τα οποία εφαρμόζονται στους αρχάριους, είναι η ανάπτυξη των **γενικών δεξιοτήτων** που απαιτούνται για το παιχνίδι (βασικές κινητικές δεξιότητες και γενική κινητική συμπεριφορά), καθώς επίσης η βελτίωση των **γενικών ικανοτήτων συντονισμού** (αντίληψη και λήψη αποφάσεων, ικανότητα προσανατολισμού κ.λπ.).

Έτσι, σημαντικά είναι τα **παιχνίδια** που προσανατολίζονται στη δομή και τη φύση του αθλήματος. Σύμφωνα με αυτά, τα παιδιά δεν τρέχουν και αναπηδούν μόνο, αλλά, παράλληλα με τη βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης και της ευελιξίας τους, εξασκούνται ειδικότερα στην **ταχύτητα**, στην **ικανότητα αντίδρασης στο τρέξιμο με και χωρίς αλλαγή κατεύθυνσης**, στο **απότομο σταμάτημα**, στην **επαφή με το δάπεδο** και στις **πλάγιες μετακινήσεις**.

Τα πρώτα τέσσερα παιχνίδια (1-4) δεν είναι στα κανονικά παιχνίδια, αλλά μορφές εξάσκησης ιδανικές για προθέρμανση, δηλαδή προετοιμάζουν κατάλληλα το σώμα για να αντεπεξέλθει στην επιβάρυνση που θα προκύψει από το παιχνίδι και επομένως μπορούν να αποτελέσουν το πρώτο μέρος κάθε προπονητικής μονάδας.

1. Παραλλαγές μετακίνησης

Τρέξιμο, πηδηματάκια, άλματα, περπάτημα στις μύτες και στις φτέρνες των ποδιών καθώς επίσης τρέξιμο με αναπηδήσεις (χωρίς ή με ταυτόχρονη αιώρηση των χεριών).

Παραλλαγές:

1. Συνδυασμός των παραλλαγών μετακίνησης, ως προς τον τρόπο εκτέλεσης και την κατεύθυνση (προς τα εμπρός, πίσω ή πλάγια).
2. Στροφή του σώματος με το σύνθημα του προπονητή, αργότερα επαφή των δύο χεριών με το δάπεδο και/ή αλλαγή του τρόπου βαδίσματος.
3. Όταν χτυπήσει παλαμάκια ο προπονητής, τα παιδιά έρχονται σε πρηγή/ύπτια θέση.

4. Όταν σφουρίξει ο προπονητής, τα παιδιά «ζωγραφίζουν» με τα χέρια μια γραμμή ή έναν κύκλο στο δάπεδο.
5. Συνδυασμός των παραλλαγών 1 έως 4: π.χ., με το σύνθημα του προπονητή τα παιδιά αλλάζουν τρόπο μετακίνησης, με το σφύριγμα εκτελούν ένα άλμα και με τα παλαμάκια έρχονται σε πρηνή θέση κ.λπ.

2. Πλάγια μετακίνηση

Τα παιδιά μετακινούνται με πλάγια και συρτά βήματα προς τα δεξιά και τα αριστερά, χωρίς και με αιωρήσεις των χεριών. Αργότερα εκτελούν την ίδια άσκηση με ελαφρώς λυγισμένα χέρια μπροστά σε θέση άμυνας (εικόνα 3).



Εικόνα 3. Πλάγια βήματα σε στάση άμυνας

3. Σταυρωτά πλάγια μετακίνηση

Μετακίνηση με σταυρωτά πλάγια βήματα: τα παιδιά σταυρώνουν τα πόδια μπροστά και πίσω, κρατώντας τα χέρια τεντωμένα προς τα κάτω. Η ταχύτητα εκτέλεσης της άσκησης θα πρέπει να μεταβάλλεται.

4. Αναπηδήσεις

Τα παιδιά τρέχουν εκτελώντας αναπηδήσεις προς τα εμπρός, πίσω και πλάγια, με κυκλική περιφορά των χεριών προς τα εμπρός/προς τα πίσω, αντίθετα με την κατεύθυνση μετακίνησης, με μονή ή διπλή εναλλασσόμενη κυκλική κίνηση των χεριών σε κάθε αναπήδηση.

Οι ακόλουθες 6 μορφές ανταγωνιστικών παιχνιδιών για δύο άτομα (5-10) στοχεύουν ειδικότερα στην ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος και εξασκούν μεταξύ άλλων την ταχύτητα αντίδρασης, την ισορροπία, την ευλυγισία, την ταχύτητα και τη βασική αντοχή του παίκτη.

5. Το χτύπημα του ζαμπόν

Δύο παίκτες προσπαθούν να χτυπήσουν ελαφρά ο ένας τους γλουτούς του άλλου, αποφεύγοντας ταυτόχρονα να τους χτυπήσει ο αντίπαλος παίκτης.

Παραλλαγές:

1. Διεξαγωγή του παιχνιδιού σε προκαθορισμένο χρόνο.
2. Διεξαγωγή του παιχνιδιού σε περιορισμένο χώρο.
3. Μεταβολή της επιφάνειας χτυπήματος, π.χ., χτύπημα στους μηρούς.

6. Το κυνήγι των ποδιών

Δύο παίκτες προσπαθούν να πατήσουν ο ένας τα πόδια του άλλου, αποφεύγοντας ταυτόχρονα να τους πατήσει ο αντίπαλος παίκτης.

Παραλλαγές:

1. Διεξαγωγή του παιχνιδιού σε προκαθορισμένο χρόνο.
2. Διεξαγωγή του παιχνιδιού σε περιορισμένο χώρο.

7. Το κυνήγι της σκιάς

Δύο παίκτες τοποθετούνται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο πρώτος παίκτης κινείται, π.χ., πλάγια, τρέχει εμπρός και πίσω, αναπηδά και αλλάζει απότομα κατευθύνσεις. Ο δεύτερος παίκτης προσπαθεί άμεσα να μιμηθεί αυτές τις κινήσεις.

Παραλλαγή:

1. Το παιδί-σκιά παίζεται μόνο σε εξωτερικό χώρο όταν έχει ήλιο. Δύο παιδιά παρατάσσονται το ένα απέναντι από το άλλο. Το πρώτο παιδί κινείται, τρέχει κ.λπ. Το δεύτερο παιδί (το παιδί-σκιά) προσπαθεί να μετακινείται συνεχώς, έτσι ώστε να βρίσκεται πάντα μέσα στη σκιά του πρώτου. Εφαρμόζονται όλα τα είδη μετακινήσεων από το παιχνίδι «το κυνήγι της σκιάς».

8. Αγώνας ισοροπίας

Δύο παιδιά στέκονται αντιμέτωπα με τα πόδια στη διάταση (στο άνοιγμα των ώμων) και εφάπτουν τα χέρια. Κάθε παιδί προσπαθεί να διαταράξει τη θέση ισοροπίας του άλλου, έτσι ώστε και τα δύο πόδια του αντίπαλου παίκτη να χάσουν την ισοροπία τους στο δάπεδο και να μετακινήθούν.

Παραλλαγές:

1. Τα παιδιά κρατιούνται από τα χέρια.
2. Τα παιδιά τοποθετούνται πλάτη με πλάτη, για να σπρώξουν το ένα το άλλο.
3. Ως θέση εκκίνησης ορίζεται το βαθύ κάθισμα.
4. Το παιχνίδι μπορεί να διεξαχθεί σε μικρότερο, περιορισμένο γήπεδο. Νικητής είναι ο παίκτης που θα καταφέρει να σπρώξει τον αντίπαλό του εκτός των ορίων του γηπέδου.
5. Ως θέση εκκίνησης ορίζεται η στάση στο ένα πόδι.

9. Κυνηγητό αγγίγματος

Τα παιδιά αγωνίζονται ανά δύο και παρατάσσονται αντιμέτωπα κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του γηπέδου. Κάθε παιδί προσπαθεί να αγγίξει τον αντίπαλό του κάτω από το φιλέ και στη συνέχεια να τρέξει να τερματίσει (πε-

ρίπου 9 μέτρα μακριά), έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην καταφέρει να τον αγγίξει εντός του γηπέδου του (εικόνα 4). Νικητής ανακηρύσσεται αυτός που θα τα καταφέρει πρώτος 3 ή 5 φορές.

10. Το κυνηγητό του κλέφτη

Δύο παιδιά αγωνίζονται με σκοπό να διεκδικήσουν και να πάρουν στην κατοχή τους ένα μπαλάκι (πανί / κρίκο) που έχει τοποθετηθεί στην κεντρική γραμμή του γηπέδου. Τα παιδιά ξεκινούν με το σύνθημα του προπονητή από αντίθετες πλευρές του γηπέδου. Οι αφετηρίες τους έχουν την ίδια απόσταση από την κεντρική γραμμή (6 ή 9 μέτρα). Κάθε παίκτης προσπαθεί να διεκ-



Εικόνα 4: Κυνηγητό αγγίγματος

δικήσει το μπαλάκι και να το μεταφέρει στη γραμμή εκκίνησής του, χωρίς να τον αγγίξει ο αντίπαλος παίκτης (εικόνα 5). Ο αντίπαλος παίκτης προσπαθεί με τη σειρά του να αρπάξει το μπαλάκι ο ίδιος ή να αγγίξει τον αντίπαλο. Οι κινήσεις προσποίησης όχι μόνο επιτρέπονται αλλά είναι απολύτως απαραίτητες για να νικηθεί ο αντίπαλος.

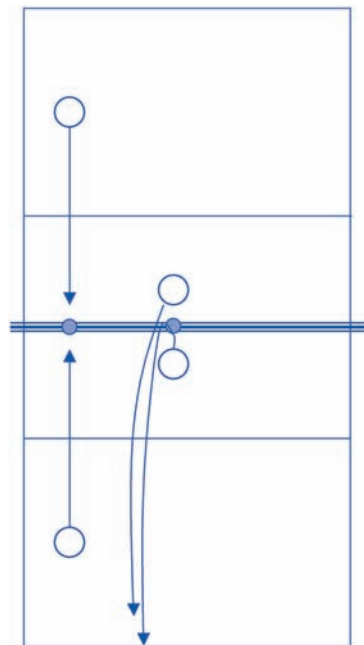
Παραλλαγές:

1. Διεξαγωγή του παιχνιδιού με περισσότερους από δύο παίκτες όπου παίζουν όλοι εναντίον όλων (σχήμα 3).
2. Διεξαγωγή του παιχνιδιού με περισσότερους από δύο παίκτες όπου παίζουν δύο εναντίον δύο ή δύο/τρεις εναντίον τριών.

Οι ακόλουθες 10 μορφές αγώνων (11-20) που διεξάγονται με μικρές ομάδες ασκούν τους αρχάριους ως προς τη συμπεριφορά απέναντι στους συμπαίκτες και τους αντιπάλους.



Εικόνα 5. Το κινήγι του κλέφτη



Σχήμα 3. Το κινήγι του κλέφτη

11. Ο σωματοφύλακας

Κάθε ομάδα αποτελείται από τρεις παίκτες: τον «σταρ», τον «σωματοφύλακα» του και τον «θαυμαστή». Ο θαυμαστής προσπαθεί να αγγίξει τον σταρ, ενώ ο σωματοφύλακας προσπαθεί να τον εμποδίσει. Ο σταρ θα πρέπει να διανύσει μια ορισμένη απόσταση (9 μέτρα) χωρίς να τον αγγίξει ο θαυμαστής (εικόνα 6). Όταν ο θαυμαστής καταφέρει να αγγίξει τον σταρ ή όταν ο σταρ καταφέρει να διασχίσει το γήπεδο χωρίς να τον αγγίξει ο θαυμαστής, οι παίκτες αλλάζουν ρόλους μεταξύ τους.

Παραλλαγές:

1. Οι ρόλοι μπορούν να διανεμηθούν σε παραπάνω από τρεις παίκτες (π.χ., δύο σταρ, δύο σωματοφύλακες και ένας ή δύο θαυμαστές).
2. Ο θαυμαστής αντί να αγγίξει τον σταρ πρέπει να τον πετύχει πετώντας μαλακές μπάλες.



Εικόνα 6. Ο σωματοφύλακας

12. Το κυνηγητό της αλφαβήτου

Το παιχνίδι διεξάγεται με ομάδες που αποτελούνται από 3 παιδιά η καθεμία. Σε κάθε παίκτη αντιστοιχεί (νοητά) ένα γράμμα της αλφαβήτου, π.χ., «Η», «Λ», «Σ». Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο γήπεδο μέχρι να φωνάξει ο προπονητής δυνατά και καθαρά μια λέξη της οποίας το αρχικό και το τελικό γράμμα αποτελούνται από δύο από τα επιλεγμένα γράμματα, π.χ., ήλιος. Το παιδί στο οποίο αντιστοιχεί το πρώτο γράμμα «Η» σε συνεργασία με το δεύτερο παιδί στο οποίο αντιστοιχεί το τελευταίο γράμμα «Σ» προσπαθούν να πιάσουν το τρίτο παιδί με το γράμμα «Λ» («Η» και «Σ» πίνουν «Λ»). Το παιχνίδι ολοκληρώνεται (μετά από 4, 6, 8 δευτερόλεπτα) με σφύριγμα του προπονητή. Όταν το παιδί με το μεσαίο γράμμα πιαστεί από τους συμπαίκτες του, δίνεται ένας βαθμός σε κάθε κυνηγό του, ενώ, αν καταφέρει να ξεφύγει, παίρνει το ίδιο έναν βαθμό. Κάθε παιδί προσθέτει τους βαθμούς του.

Παραλλαγές:

1. Χρησιμοποιούνται λέξεις με ίδιο αρχικό και τελικό γράμμα (π.χ., Άννα). Το παιδί στο οποίο αντιστοιχεί το γράμμα «Α» κυνηγιέται από τα άλλα δύο παιδιά (π.χ., «Λ» και «Σ»).
2. Οι δύο κυνηγοί πρέπει να κρατιούνται από το χέρι για να πιάσουν μαζί τον τρίτο παίκτη (εικόνα 7).



Εικόνα 7. Το κυνηγητό της αλφαβήτου

13. Το παιχνίδι της κάμπιας

Τα παιδιά κάθε ομάδας σχηματίζουν ανά δύο μια κάμπια. Στοιχίζονται το ένα πίσω από το άλλο σε θέση τάσης-κάμψης (πους-απ). Ο μπροστινός παίκτης στηρίζει τα πόδια του στους ώμους του παίκτη που βρίσκεται πίσω του (εικόνα 8). Κάθε ομάδα προσπαθεί να διανύσει μια καθορισμένη απόσταση όσο πιο γρήγορα μπορεί. Η σειρά των παιδιών που συνθέτουν κάθε κάμπια θα πρέπει να αλλάζει σε κάθε γύρο.

Παραλλαγές:

1. Σε περίπτωση που αυτή η μορφή του παιχνιδιού είναι δύσκολη στην εφαρμογή για τα παιδιά, υπάρχει δυνατότητα οι παίκτες να μην στηρίζουν τα πόδια τους στους ώμους του παίκτη που βρίσκεται πίσω τους, αλλά να ακουμπούν τα χέρια τους στους γλουτούς του παίκτη που βρίσκεται μπροστά τους και να μετακινούνται από τη θέση της γονάτισης. Σε αυτή τη μορφή του παιχνιδιού μπορούν να συμμετέχουν έως 6 παιδιά σε κάθε κάμπια.
2. Όπως το αρχικό παιχνίδι και την παραλλαγή του, με τα παιδιά να μετακινούνται από ύπτια/πλάγια θέση.



Εικόνα 8. Το κινήσι της κάμπιας

14. Κυνηγητό σε μισό γήπεδο

Ένας κυνηγός προσπαθεί στο μισό του γηπέδου πετοσφαίρισης (9 x 9 μέτρα) να αγγίξει τους συμπαίκτες του, οι οποίοι τρέχουν ελεύθερα μέσα στο γήπεδο. Όποιος παίκτης πιστεί ή εγκαταλείψει το γήπεδο, γίνεται ο ίδιος κυνηγός. Ως επιφάνεια επαφής θεωρείται όλο το σώμα.

Παραλλαγές:

1. Ως επιφάνεια-στόχος θεωρούνται μόνο οι μηροί και αργότερα κάτω από τα γόνατα.
2. Διεξαγωγή του παιχνιδιού σε μικρότερο γήπεδο, με τους παίκτες να αναπηδούν στο ένα ή στα δύο πόδια.
3. Διεξαγωγή του παιχνιδιού με τη διαφορά ότι οι παίκτες επιτρέπεται να τρέχουν μόνο επάνω στις γραμμές του γηπέδου, που ορίζουν τους αγωνιστικούς χώρους και άλλων αθλημάτων (μπάσκετ, χάντμπολ κ.λπ.).

15. Κυνηγητό ήλιος-σκιά

Το παιχνίδι παίζεται από δύο ομάδες, όπου η μία ομάδα ονομάζεται «ήλιος» και η άλλη «σκιά». Τα παιδιά των δύο ομάδων τοποθετούνται σε πρηνή θέση αντιμέτωπα ανά ζεύγη, με μια διαχωριστική γραμμή ανάμεσά τους. Ο προπονητής δίνει το σύνθημα φωνάζοντας «ήλιος» ή «σκιά». Η ομάδα που θα ακούσει το όνομά της από τον προπονητή γίνεται κυνηγός και κάθε παίκτης της προσπαθεί να πιάσει τον αντίστοιχο αντίπαλό του από την άλλη ομάδα. Η απόσταση του κυνηγητού ορίζεται περίπου στα 9 μέτρα.

Παραλλαγές:

1. Ο αγώνας ξεκινά από διάφορες θέσεις εκκίνησης: ύπτια θέση με τα πόδια να εφάπτονται, ύπτια θέση με τα κεφάλια να εφάπτονται, πρηνή θέση με τα πόδια να εφάπτονται, πρηνή θέση με τα χέρια να εφάπτονται κ.λπ.
2. Όπως παραπάνω, αλλά με διάφορα είδη μετακίνησης: μετακίνηση προς τα πίσω, πλάγιο βάδισμα από το βαθύ κάθισμα (όπως ο κάβουρας), βάδισμα στα τέσσερα, αναπηδήσεις με το ένα ή με τα δύο πόδια.