

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	7
ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	9
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	11
Κατάλογος εικόνων	13
Κατάλογος σχημάτων	13
Κατάλογος πινάκων	13
1. ΤΟ ΒΟΛΕΪΜΠΟΛ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	15
1. Η ιστορία του βόλεϊμπολ	15
2. Το βόλεϊ στο Δημοτικό Σχολείο	16
3. Οι στόχοι της διδασκαλίας του βόλεϊ στο Δημοτικό Σχολείο	17
4. Το περιεχόμενο της διδασκαλίας	22
5. Τα μέσα που χρησιμοποιούνται	23
6. Οι προπαρασκευαστικές ασκήσεις και τα παιχνίδια	23
7. Τα τροποποιημένα παιχνίδια	24
8. Οι βασικές δεξιότητες	25
9. Η διδασκαλία των αθλητικών δεξιοτήτων	25
10. Δυο βασικές αρχές για την εισαγωγή των μαθητών στην εξάσκηση των δεξιοτήτων του βόλεϊ	26
2. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	27
• Η πάσα με τα δάχτυλα	27
Η θέση ετοιμότητας	28
Η θέση των χεριών	28
Η κίνηση της πάσας	28
Λάθη και διορθώσεις	28
• Η πάσα από κάτω (μανσέτα)	30
Η θέση ετοιμότητας	30
Η τοποθέτηση των χεριών	30
Η κίνηση της μανσέτας	32
Λάθη και διορθώσεις	31
• Τα σερβίς	33
Το σερβίς από κάτω	33
Οι φάσεις του	33
Λάθη και διορθώσεις	33
Το σερβίς από πάνω	35
Το πέταγμα	36
Λάθη και διορθώσεις	37
• Το μπλοκ	38
Η θέση ετοιμότητας	39
Η τοποθέτηση των χεριών	39
Η εργασία των ποδιών	39

Λάθη και διορθώσεις	39
• Το επιθετικό χτύπημα	41
Η θέση ετοιμότητας της επίθεσης	42
Τα σημαντικά σημεία της επίθεσης	42
Η διδασκαλία του επιθετικού χτυπήματος	44
Λάθη και διορθώσεις	44
Η ομαδική τακτική στο μίνι βόλεϊ (3 × 3)	45
Τουρνουά μίνι βόλεϊ	46
3. ΠΛΑΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΤΕΤΑΡΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	47
ΜΑΘΗΜΑ 1. Πέταγμα από κάτω-πίσισμο, μετακινήσεις	48
ΜΑΘΗΜΑ 2. Πέταγμα από κάτω-πίσισμο, προετοιμασία για πάσα με δάχτυλα	50
ΜΑΘΗΜΑ 3. Πάσα από πάνω με δάχτυλα	52
ΜΑΘΗΜΑ 4. Πάσα από πάνω με μετακίνηση και σε γωνία και παιχνίδι	54
ΜΑΘΗΜΑ 5. Πάσα από κάτω (μανσέτα)	56
ΜΑΘΗΜΑ 6. Πάσα από κάτω (μανσέτα) με μετακίνηση και εισαγωγή στο παιχνίδι	57
ΜΑΘΗΜΑ 7. Σέρβις από κάτω	60
ΜΑΘΗΜΑ 8. Σέρβις από κάτω, σύνδεση με υποδοχή, παιχνίδι	62
ΜΑΘΗΜΑ 9. Πάσα με άλμα σαν επιθετική ενέργεια	64
ΜΑΘΗΜΑ 10. Συνδυασμός των τριών βασικών δεξιοτήτων-Παιχνίδι 3 × 3	66
ΜΑΘΗΜΑ 11. Καρφί με παιχνίδι ομαδικό-smash ball	68
4. ΠΛΑΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΠΕΜΠΤΗ ΚΑΙ ΕΚΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	71
ΜΑΘΗΜΑ 1. Εξάσκηση/βελτίωση της πάσας με δάχτυλα	72
ΜΑΘΗΜΑ 2. Εξάσκηση/βελτίωση της πάσας και της μανσέτας	74
ΜΑΘΗΜΑ 3. Εξάσκηση/βελτίωση της υποδοχής του σερβίς	76
ΜΑΘΗΜΑ 4. Εξάσκηση/τελειοποίηση της πάσα με δάχτυλα και μανσέτας, 2 × 2	78
ΜΑΘΗΜΑ 5. Διδασκαλία/εξάσκηση του επιθετικού χτυπήματος (χτύπημα)	80
ΜΑΘΗΜΑ 6. Διδασκαλία/εξάσκηση του επιθετικού χτυπήματος (φορά)	82
ΜΑΘΗΜΑ 7. Διδασκαλία/εξάσκηση του σερβίς από πάνω	84
ΜΑΘΗΜΑ 8. Διδασκαλία/εξάσκηση του μπλοκ	86
ΜΑΘΗΜΑ 9. Διδασκαλία/εξάσκηση των βασικών αρχών της άμυνας-αντεπίθεση	88
ΜΑΘΗΜΑ 10. Παιχνίδια 3 × 3	90
5. ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ	93
1. Δύο σενάρια για δραματοποίηση	95
2. Θεατρικά παιχνίδια	99
3. Κανονισμοί Smashball	106
4. Τρόποι οργάνωσης πολλών γηπέδων	109
5. Τρόπος παιχνιδιού Μίνι Βόλεϊ	110
6. Προκήρυξη και κανονισμοί Μίνι Βόλεϊ	111
7. Άλλοι τρόποι παιχνιδιού Μίνι Βόλεϊ	112
8. Δήλωση συμμετοχής	113
9. Υπεύθυνη Δήλωση γονέα	114
10. Φύλλο αγώνα Μίνι Βόλεϊ	115
11. Διπλώματα Μίνι Βόλεϊ	116