

Ασκήσεις και παιχνίδια προετοιμασίας για το βόλεϊ

Στη διδασκαλία των αρχαρίων –κυρίως σε παιδιά μικρής ηλικίας και ιδιαίτερα στα αρχικά στάδια– καθοριστικό ρόλο παίζουν οι ασκήσεις και τα παιχνίδια προετοιμασίας, που πρέπει πάντα να έχουν έναν χαρακτήρα συναγωνιστικό και ψυχαγωγικό.

Ασκήσεις προετοιμασίας

Ασκήσεις προετοιμασίας είναι οι ασκήσεις που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση των αρχαρίων, προκειμένου αυτοί ν' αναπτύξουν τις βασικές φυσικές ικανότητες που θ' αποτελέσουν το υπόβαθρο πάνω στο οποίο θα στηριχθούν μετέπειτα οι ασκήσεις για την εκμάθηση της τεχνικής και της τακτικής του βόλεϊ. Στις ασκήσεις προετοιμασίας περιλαμβάνονται ασκήσεις με παιγνιώδη συναγωνιστική μορφή και ψυχαγωγικό χαρακτήρα, που θέτουν ως κύριο σκοπό τους τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων των αρχαρίων αθλητών, την ανάπτυξη δύναμης, ταχύτητας, επιδεξιότητας κ.λπ.

Τα μέσα που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση κατά την εκτέλεση τέτοιου είδους ασκήσεων είναι: λάστιχα, σχοινάκια, στρώματα, μπάλες (ελαφριές και βαριές), πάγκοι, στεφάνια, χαμηλά εμπόδια κ.ά. Οι ασκήσεις αυτές συνήθως εντάσσονται στο εισαγωγικό μέρος της προπόνησης. Σε μεταγενέστερο χρόνο πολλές από τις ασκήσεις αυτές μπορούν να αξιοποιηθούν και στην προθέρμανση, πριν από το κύριο μέρος της προπόνησης.

Όπως είπαμε και παραπάνω, οι ασκήσεις προετοιμασίας μπορούν να αξιοποιηθούν για την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων αλλά και για την εισαγωγική

προετοιμασία σε τεχνικές και τακτικές δεξιότητες στο βόλεϊ.

Ασκήσεις που αναπτύσσουν τις φυσικές ικανότητες είναι ασκήσεις για την ανάπτυξη της δύναμης των δακτύλων, των καρπών, των χεριών, την αύξηση της κινητικότητας των κάτω άκρων, την αύξηση της ταχύτητας και της δύναμης των ποδιών κ.ά.

Ασκήσεις που χρησιμοποιούνται για την εισαγωγή σε τεχνικές και τακτικές δεξιότητες είναι ασκήσεις για τη βελτίωση της ταχύτητας αντίδρασης, την αίσθηση του χώρου, του προσανατολισμού στο γήπεδο, την αντίδραση σε οπτικοακουστικά ερεθίσματα κ.ά.

Οι ασκήσεις προετοιμασίας μπορούν να χρησιμοποιούνται στις πρώτες προπονητικές μονάδες κατά την προπόνηση των αρχαρίων σε συνδυασμό με παρασκευαστικά παιχνίδια ή να επιλέγονται έτσι ώστε καθεμία απ' αυτές να συνδέεται με ένα τεχνικό στοιχείο στο οποίο πρόκειται να μνηθούν οι αθλητές/-τριες κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Η μέθοδος που ακολουθείται στην προπόνηση των αρχαρίων είναι «από τα εύκολα στα δύσκολα» και από τα «απλά στα σύνθετα». Οι στόχοι και οι σκοποί που θέτει ο προπονητής για την καθημερινή προπόνηση καθορίζουν τη σειρά των ασκήσεων προετοιμασίας και η οποία είναι: ασκήσεις ταχύτητας αντίδρασης, νευρομυϊκού συντονισμού, προσανατολισμού στον χώρο, ταχύτητας μετακίνησης, ανάπτυξης ταχυδύναμης, σκυταλοδρομίες και πέρασμα εμποδίων.

Παιχνίδια προετοιμασίας

Τα παιχνίδια προετοιμασίας χρησιμοποιούνται πριν

από το παιχνίδι του βόλεϊ και διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

α) Παιδαγωγικά παιχνίδια. Πρόκειται για διάφορα παιχνίδια που σκοπό έχουν τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, δηλαδή της δύναμης, της ταχύτητας, της επιδεξιότητας, της αντοχής, της ευλυγισίας, παράλληλα με την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων όπως της ομαδικότητας, της συνεργασίας, της κοινωνικότητας κ.λπ.

β) Παιχνίδια με στοιχεία του βόλεϊ. Τα παιχνίδια αυτά έχουν τους ίδιους στόχους με τα παιδαγωγικά παιχνίδια αλλά επικεντρώνονται και προσανατολίζονται περισσότερο στο παιχνίδι του βόλεϊ έχοντας ως στόχο τα ακόλουθα:

- Ικανοποίηση της επιθυμίας των μικρών παικτών/-τριών για συμμετοχή σε αγώνα και νίκη
- Πειθαρχία σε καθορισμένους κανόνες παιχνιδιού
- Επαφή και εξοικείωση με βασικές παραμέτρους του βόλεϊ (την μπάλα, τον φιλέ, τον αγωνιστικό χώρο, τον συμπαίκτη/-τρια, τον αντίπαλο).

Καθοριστικός παράγοντας για την επιλογή των παιχνιδιών αυτών αποτελεί η εμπειρία και η προπονητική ηλικία που έχουν τα παιδιά με το βόλεϊ. Έτσι, στην αρχή προσφέρονται στους αρχάριους αθλητές/-τριες απλά παιχνίδια με λίγους κανόνες και αργότερα πιο σύνθετα.

Τα παιχνίδια εντάσσονται είτε στην αρχή, εάν θεωρηθούν εισαγωγικό μέρος για την εκμάθηση μιας δεξιότητας, ή προς το τέλος της προπονητικής μονάδας, οπότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κίνητρο για την εκτέλεση κάποιων μονότονων και δύσκολων ασκήσεων ή ασκήσεων που επαναλαμβάνονται για την εκμάθηση μιας δεξιότητας. Καλό είναι στα αρχικά στάδια εκμάθησης των παικτών/-τριών να υπάρχει πάντα παιχνίδι στο τέλος της προπονητικής μονάδας. Επίσης, οι ασκήσεις και τα παιχνίδια είναι προτιμότερο να εκτελούνται μέσα στον χώρο του γηπέδου του βόλεϊ, με τον φιλέ ανάμεσα, έτσι ώστε οι παίκτες/-τριες να μαθαίνουν να προσανατολίζονται στον χώρο του παιχνιδιού.

Όταν πρέπει να εκπαιδευθούν αθλητές μικρής ηλικίας, δίνονται ονομασίες σε κάθε άσκηση, όπως ονόματα ζώων, μηχανών, ιστοριών ή καταστάσεων. Ο στόχος είναι οι αθλητές/-τριες να παρακινούνται να εκτελούν την άσκηση, αλλά και να θυμούνται την άσκηση με το συγκεκριμένο όνομα, η οποία μπορεί να έχει κάποια χαρακτηριστική κίνηση που σχετίζεται με τις κινήσεις μέσα στο γήπεδο του βόλεϊ και για αυτό τον λόγο της δόθηκε αυτό το όνομα.

Οι ασκήσεις και τα παιχνίδια προετοιμασίας χωρίζονται:

- α) Σε ασκήσεις και παιχνίδια χωρίς μπάλα και
- β) Σε ασκήσεις και παιχνίδια με μπάλα.

Οι παρακάτω ασκήσεις και παιχνίδια απευθύνονται κυρίως σε παιδιά μικρής ηλικίας (6-12 χρόνων), αλλά η χρήση τους δεν αποκλείεται και από αρχάριους αθλητές/-τριες μεγαλύτερης ηλικίας, με μια σωστή επιλογή και χωρίς τη χρήση των ονομασιών των ασκήσεων.

Προτού ένας προπονητής επιλέξει τις κατάλληλες για το πρόγραμμά του ασκήσεις και τα κατάλληλα παιχνίδια, πρέπει:

- α) Να γνωρίζει ακριβώς τον στόχο της άσκησης (σε τι αποσκοπεί η κάθε άσκηση, π.χ. δύναμη, ταχύτητα).
- β) Να χρησιμοποιεί ασκήσεις κατάλληλες για το επίπεδο των αθλητών του.
- γ) Να εμπλέκει με τις ασκήσεις αρκετούς αθλητές για αρκετό χρόνο.
- δ) Να έχει την κατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή ως απαραίτητη προϋπόθεση για την εξασφάλιση της επιτυχίας της άσκησης.
- ε) Να εφαρμόζει τους κανόνες ασφαλείας για την αποφυγή τραυματισμών.

Προτεινόμενες ασκήσεις χωρίς μπάλα, σε απλή μορφή, κατάλληλες για μικρές ηλικίες (8-12 χρόνων)

1. **Ο ιππόδρομος.** Τα παιδιά τρέχουν πάνω σε έναν κύκλο, το ένα πίσω από το άλλο.
2. **Γίγαντες.** Πρόκειται για βάδισμα σε ακροστασία με τα χέρια στην ανάταση.
3. **Νάνοι.** Πρόκειται για βάδισμα σε βαθύ κάθισμα.
4. **Ανηφόρα – Κατηφόρα – Ίσιωμα.** Τα παιδιά τρέχουν με τα πόδια τεντωμένα πίσω-μπροστά ή με κανονικό ρυθμό.
5. **Η σκιά.** Χωρίζονται σε ζευγάρια, σε 2 m απόσταση, με το ίδιο μέτωπο. Κινείται ο μπροστινός προς όποια κατεύθυνση θέλει και ο πίσω προσπαθεί να τον ακολουθήσει.
6. **Ο καθρέφτης.** Χωρίζονται σε ζευγάρια πάλι, αντιμέτωποι. Μετακινείται ο ένας, ενώ ο άλλος τον ακολουθεί και τον μιμείται.
7. **Ο σίφουνας.** Τρία άτομα πιασμένα από τα χέρια σε τρίγωνο τρέχουν γύρω-γύρω.
8. **Ο πελαργός.** Καταβάλλεται προσπάθεια να διατηρήσουν την ισορροπία τους στο ένα πόδι με τα χέρια στην έκταση.

| | | | | | |
|---|---|---|---|----|----|
| 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |

Σχήμα 5.1. Η αριθμομηχανή ή “κουτσό”.

9. **Το βατραχάκι.** Κάνουν μικρά αλματάκια σε μήκος με τα δύο πόδια.
10. **Το κουτσό βατραχάκι.** Κάνουν μικρά αλματάκια σε μήκος με το ένα πόδι.
11. **Το καγκουρό.** Κάνουν άλματα σε μήκος με δύο πόδια από το βαθύ κάθισμα.
12. **Το ελατήριο.** Εκτελούν επιτόπια άλματα από βαθύ κάθισμα.
13. **Οι κάλοι.** Χωρίζονται σε ζευγάρια, αντιμέτωποι, και προσπαθούν να πατήσουν ο ένας τα πέλματα του άλλου.
14. **Η αριθμομηχανή ή «κουτσό».** Εκτελούν άλματα σε ένα ή δύο πόδια μέσα στα τετράγωνα με διάφορους συνδυασμούς των αριθμών κάθε φορά (Σχ. 5.1).
15. **Ανώμαλος δρόμος.** Τοποθετούνται διάφορα εμπόδια (στρώματα για κυβίστηση, εμπόδια για πέρασμα από κάτω, πάγκοι για βάδιση με άλμα κ.λπ.) και τα παιδιά περνούν σταδιακά από όλα.
16. **Το πέρασμα του ποταμού.** Τοποθετούνται δύο σημάδια (αρχή και τέλος του ποταμού) και ανάμεσά τους παρεμβάλλονται χαρτονάκια πάνω στο δάπεδο σε διάφορα διαστήματα. Με βηματισμούς ή τροχάδην πατούν μόνο στα χαρτονάκια, για να περάσουν τον ποταμό.
17. **Κινούμενη άμμος.** Έχοντας τρία χαρτονάκια το κάθε παιδί πατά επάνω με κάθε πόδι στα δύο και μεταφέρει το τρίτο μπροστά, για να εκτελέσει βήμα. Μεταφέρουν πάντα το τελευταίο χαρτονάκι μπροστά και έτσι προχωρούν.
18. **Πέρασμα γέφυρας.** Καταβάλλεται προσπάθεια να διατηρήσουν την ισορροπία τους πάνω σε έναν πήχυ, μήκους 4-5 m και πάχους 3-4 cm, που τοποθετείται στο δάπεδο.
19. **Ο κατάσκοπος.** Έχοντας πλάτη ακουμπισμένη στον τοίχο, προχωρούν στις μύτες των ποδιών γύρω-γύρω στο γήπεδο.
20. **Πάνω-κάτω.** Όλοι σε σειρά, εναλλάξ ένας σε διάσταση, ένας σε θέση “σκαμνάκι”, περνούν μία από πάνω και μία μέσα από τα πόδια του άλλου.

Προτεινόμενες ασκήσεις δύναμης και συντονισμού άνω, κάτω άκρων και κορμού

1. **Ο έλικας.** Εκτελούνται περιφορές των χεριών εναλλάξ από εμπρός προς τα πίσω και αντίστροφα.
2. **Οι καθαριστήρες.** Με τα χέρια σε ανάταση γίνονται πλάγιες κάμψεις του κορμού αριστερά-δεξιά.
3. **Τα βαρελάκια.** Από πρηνή κατάκλιση, με χέρια στην ανάταση, εκτελούν κύλισμα (ρολάρισμα) αριστερά-δεξιά.
4. **Ο κολυμβητής.** Από πρηνή κατάκλιση μετακινούνται με χέρια και πόδια σαν να κολυμπούν.
5. **Ο ναυαγός.** Εκτελείται όπως η προηγούμενη, αλλά η μετακίνηση γίνεται μόνο με τα χέρια.
6. **Θαλάσσιο ποδήλατο ή βενζινάκατος.** Εκτελείται ύπτια κατάκλιση με λυγισμένα πόδια και κίνηση προς τα πίσω (προς το κεφάλι) με τη βοήθεια των ποδιών.
7. **Ο διαβήτης.** Πραγματοποιείται στήριξη στο δάπεδο σε ένα χέρι και με το σώμα τεντωμένο σε πλάγια θέση, ενώ περιστρέφονται γύρω από το σταθερό χέρι, με τα πόδια.
8. **Το έμβολο.** Γονατίζουν με στήριξη των χεριών στο δάπεδο. Γίνεται κάμψη των χεριών και καθώς ανασηκώνονται, χτυπούν παλαμάκια.
9. **Το ελικόπτερο.** Τα χέρια βρίσκονται σε ανάταση και εκτελούνται περιφορές κορμού και των χεριών ταυτόχρονα, διαγράφοντας μεγάλους κύκλους παράλληλα στο δάπεδο.
10. **Ο ανεμόμυλος.** Εκτελούνται περιφορές των χεριών με ταυτόχρονο κάθισμα βαθύ και ανόρθωση εναλλάξ.
11. **Το παγόني.** Τα χέρια από την ανάταση μετακινούνται στην έκταση με ταυτόχρονο κάθισμα βαθύ.
12. **Η βεντάλια.** Το ένα πόδι σηκώνεται πλάγια και ταυτόχρονα τα χέρια από την ανάταση μετακινούνται προς την ίδια πλευρά.
13. **Το τόξο.** Το ένα πόδι σηκώνεται προς τα πίσω και τα χέρια από την ανάταση μετακινούνται προς τα πίσω ταυτόχρονα.
14. **Ο κάβουρας.** Πραγματοποιείται στήριξη σε χέρια και πόδια στην ύπτια θέση και πλάγια μετακίνηση με χέρια και πόδια.
15. **Η αρκούδα.** Εκτελείται χειροβάδιση από πρηνή θέση.
16. **Κοκορομαχία.** Χωρίζονται σε ζευγάρια, αντιμέτωποι, σε κάθισμα βαθύ, σπρώχνουν με τα χέρια ο ένας τον άλλο, μέχρι κάποιος να πέσει πίσω με την πλάτη.
17. **Το έλκηθρο.** Χωρίζονται σε ζευγάρια, ο ένας ξα-

πλώνει σε ύπτια θέση στα χέρια του άλλου, ο οποίος παραμένει όρθιος και τον σέρνει.

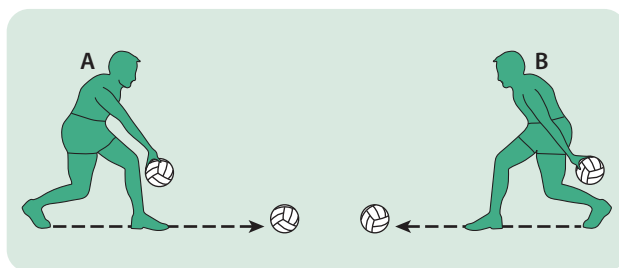
18. **Το καρτσάκι.** Χωρίζονται σε ζευγάρια, ο ένας όρθιος κρατά τα πόδια του άλλου, που βρίσκεται σε πρηνή θέση και καθώς στηρίζεται στα χέρια, προχωρά μπροστά.
19. **Ιππασία.** Χωρίζονται σε ζευγάρια, ο ένας στηρίζεται στην πλάτη του άλλου που τον μεταφέρει.
20. **Ο δυνατός βάτραχος.** Σε πρηνή θέση στηρίζονται σε χέρια και πόδια και εκτελούν κίνηση εμπρός με τα χέρια (και τα δύο μαζί) και μετά με τα πόδια (πάλι μαζί).

Προτεινόμενες ασκήσεις οπτικής αντίληψης και περιφερειακής όρασης (με μπάλα)

1. **Ο σερβιτόρος.** Καταβάλλεται προσπάθεια να διατηρήσουν την ισορροπία της μπάλας πάνω στην παλάμη με τεντωμένο χέρι, με βάδισμα-τρέξιμο ή αναπηδήσεις.
2. Προσπαθούν να διατηρήσουν την ισορροπία της μπάλας στο ένα πόδι, ανάμεσα στην κνήμη και τον μηρό.
3. Εκτελούν αναπηδήσεις επιτόπου ή με κίνηση με την μπάλα ανάμεσα στα γόνατα.
4. Πετούν την μπάλα ψηλά και εκτελούν άλμα, την πιάνουν στον αέρα και εκτελούν σκαστή μπαλιά κάτω, πριν πατήσουν στο δάπεδο.
5. **Το μπόουλινγκ.** Μια μπάλα ή κορίνα διατηρείται ακίνητη και από απόσταση 9-10 m οι παίκτες τη σημαδεύουν με μια άλλη μπάλα κυλώντας την (Σχ. 5.2).
6. Οι παίκτες/-τριες χωρίζονται σε ζευγάρια, αντιμέτωποι στα 9-10 m, με μια μπάλα ο καθένας. Προσπαθούν να οδηγήσουν σε σύγκρουση τις μπάλες κυλώντας τις ταυτόχρονα (Σχ. 5.3).
7. Οι παίκτες/-τριες παρατάσσονται σε δύο κάθετες σειρές, με μια μπάλα ο καθένας, προσπαθούν να οδηγήσουν σε σύγκρουση τις μπάλες με γωνία 90° (Σχ. 5.4).
8. Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση, αλλά τώρα με οξεία γωνία περίπου 30°.

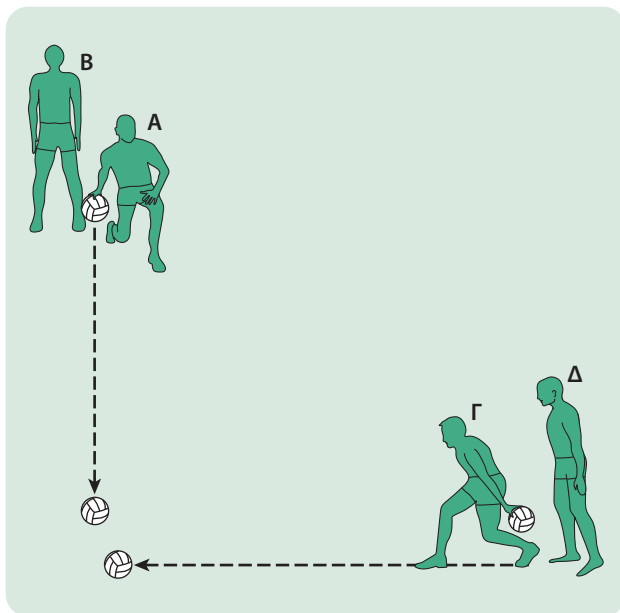


Σχήμα 5.2. "Το μπόουλινγκ 1".

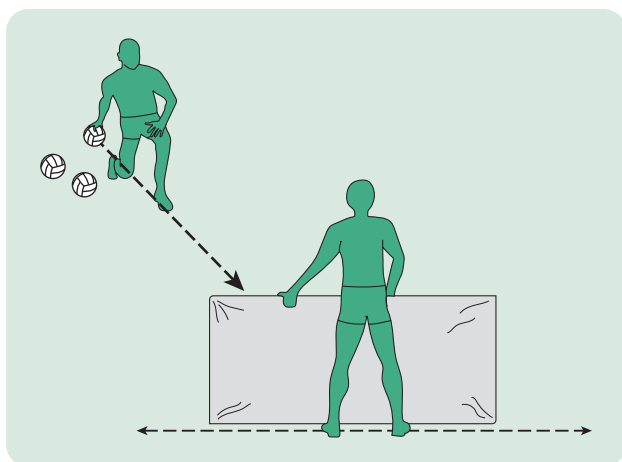


Σχήμα 5.3. "Το μπόουλινγκ 2".

9. Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση με παράλληλη σύγκρουση.
10. Χωρίζονται σε ζευγάρια, ο ένας κυλά την μπάλα και ο άλλος τρέχει και τη σταματά, πριν περάσει τα 9 m.
11. **Ο τερματοφύλακας.** Σε μια εστία ένας αναλαμβάνει χρέη τερματοφύλακα που κρατά ένα μεγάλο χαρτόνι ή ένα ελαφρύ στρώμα γυμναστικής μήκους 1,5 m περίπου και με πλάγιες μετακινήσεις προσπαθεί να αποκρούσει τις μπάλες που κυλούν από απέναντι οι άλλοι, για να σημειώσουν τέρμα (ο τερματοφύλακας εξασκείται στην πλάγια μετακίνηση των ποδιών, οι άλλοι στην ρίψη σε στόχο) (Σχ. 5.5).
12. **Ο γλάρος.** Πετούν την μπάλα ψηλά και μετά την πρόσκρουσή της στο έδαφος την πιάνουν, πριν ξεπεράσει το ύψος των ώμων.
13. **Το γεράκι.** Πετούν την μπάλα ψηλά και τη σταματούν ταυτόχρονα με την πρόσκρουσή της στο έδαφος.
14. **Ο αετός.** Εκτελούν μια σκαστή μπαλιά κάτω και μετά την αναπήδησή της κάνουν άλμα και την πιάνουν, πριν ξεπεράσει τους ώμους.



Σχήμα 5.4. "Το μπόουλινγκ 3".



Σχήμα 5.5. "Ο τερματοφύλακας".

15. **Ο γρύλος.** Εκτελούν μια σκαστή μπαλιά κάτω και μετά την αναπήδησή της κάνουν άλμα και την πιάνουν όσο το δυνατόν ψηλότερα.
16. **Πιγκ-πογκ.** Εκτελούν μια σκαστή μπαλιά κάτω και μετά μπαίνουν κάτω από την μπαλιά και κάνουν κεφαλιά.
17. **Έμβολο.** Προσπαθούν να χτυπήσουν την μπαλιά με τα δύο χέρια μπροστά και με ταυτόχρονη κάμψη των γονάτων.
18. **Οτομοτρίς.** Προσπαθούν να χτυπήσουν την μπαλιά με το ένα χέρι στο έδαφος και ταυτόχρονα να χτυπήσουν το ίδιο πέλμα κάτω.
19. **Ό,τι κάνει η μπαλιά.** Πετούν την μπαλιά ψηλά και προσπαθούν να αναπηδούν, κάθε φορά που η μπαλιά σκάει κάτω, μέχρι να σταματήσει.
20. **Ο ταχυδακτυλουργός.** Πετούν την μπαλιά ψηλά και μετά την αναπήδησή της σ' ένα μέλος του σώματος (ώμο, γόνατο, κεφάλι κ.λπ.) την πιάνουν.
21. **Η φωλιά του πελαργού.** Πετούν την μπαλιά ψηλά και την πιάνουν με τα χέρια σε σχήμα πάσας (ρόμβο ή τριγωνάκι).
22. **Ο βομβαρδισμός.** Χωρίζονται σε ζευγάρια, ο ένας πετά την μπαλιά με ένα χέρι (εναλλάξ δεξί-αριστερό) από πάνω, όπως στο καρφί, σημαδεύοντας τα γόνατα του άλλου, που βρίσκεται σε απόσταση 7-8 m, ενώ αυτός πιάνει την μπαλιά με δύο χέρια ανάμεσα στα πόδια (προετοιμασία για μανσέτα).

Η χωροχρονική εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας

Προκειμένου οι παίκτες/-τριες να αντιληφθούν πότε απαιτείται να μετακινηθούν ανάλογα με την μπαλιά, πρέπει να έχουν σημεία αναφοράς στην τροχιά της. Αυτά τα σημεία είναι: αφηρητικό σημείο, ανοδικό τμήμα, νεκρό σημείο, καθοδικό τμήμα και σημείο επαφής.

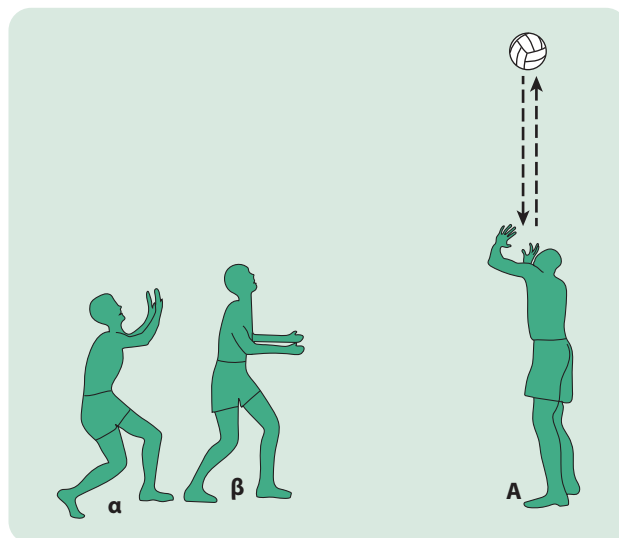
Η εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας ανήκει στην αντιληπτική ικανότητα των αθλητών/-τριών και έχει καθοριστική σημασία, ώστε να μπορούν να παίρνουν μια γρήγορη απόφαση για κίνηση, ενέργεια και εφαρμογή της καλύτερης μηχανικής ενέργειας και ρυθμού πάνω στην μπαλιά.

■ **Άσκηση 1η.** Εκτίμηση του νεκρού σημείου της τροχιάς της μπάλας σε κάθετη πορεία.

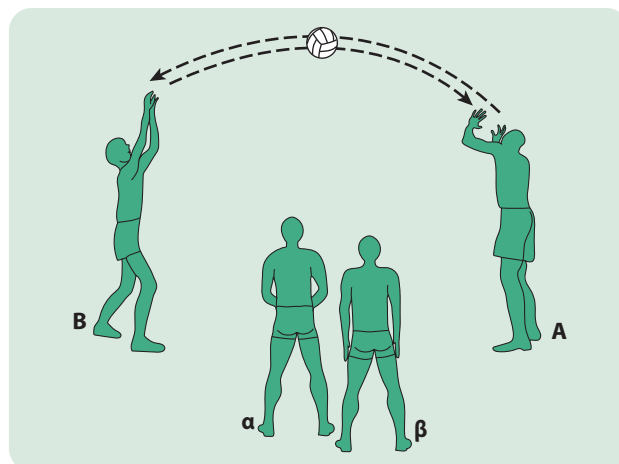
Οι παίκτες/-τριες, χωρισμένοι σε ζευγάρια, ο ένας πετά κατακόρυφα την μπαλιά πάνω από το κεφάλι του, ενώ ο άλλος χτυπά παλαμάκια στο νεκρό σημείο της τροχιάς. Το ύψος της μπάλας μπορεί να ποικίλλει (5-10 επαναλήψεις) (Σχ. 5.6).

■ **Άσκηση 2η.** Εκτίμηση του νεκρού σημείου σε τροχιά της μπάλας παράλληλη με το μέτωπο του παίκτη/-τριας.

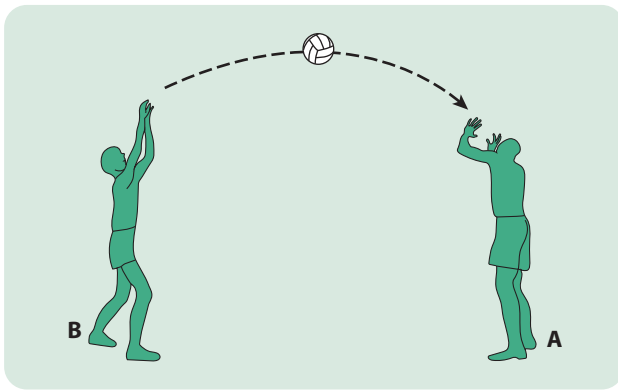
Δύο αθλητές/-τριες πετούν την μπαλιά ο ένας στον άλλο. Οι άλλοι παίκτες/-τριες με μέτωπο στην τροχιά



Σχήμα 5.6. Η εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας I.



Σχήμα 5.7. Η εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας II.



Σχήμα 5.8. Η εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας ΙΙΙ.

της μπάλας χτυπούν παλαμάκια στο νεκρό σημείο της τροχιάς (Σχ. 5.7).

■ **Άσκηση 3η.** Εκτίμηση του νεκρού σημείου σε τροχιά της μπάλας κάθετη προς το σώμα του παίκτη/-τριας.

Δύο παίκτες/-τριες πετούν την μπάλα ο ένας στον άλλο και πριν την πιάσουν, χτυπούν παλαμάκια στο νεκρό σημείο της τροχιάς της μπάλας που έστειλε ο συμπαίκτης/-ριά τους (Σχ. 5.8).

Είναι δυνατό να γίνει επανάληψη όλων αυτών των ασκήσεων σε μεταγενέστερο χρόνο, όταν οι παίκτες/-τριες διδαχθούν την πάσα με δάκτυλα. Αντί να πετούν την μπάλα, οι παίκτες/-τριες εκτελούν πάσα με δάκτυλα.

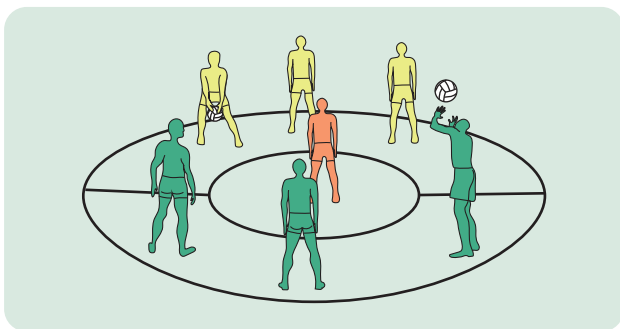
Παιδαγωγικά δρομικά παιχνίδια

1. Τα παιδιά διασκορπίζονται στο γήπεδο του βόλεϊ (9 × 18). Ένα από αυτά αναλαμβάνει τον ρόλο του κυνηγού που προσπαθεί να πιάσει τους άλλους. Οι υπόλοιποι, για να μην πιαστούν, κάθονται γρήγορα κάτω και σηκώνουν τα πόδια στον αέρα, περιμένοντας να τους ελευθερώσει κάποιος συμπαίκτης/-ριά τους. Όποιος συλλαμβάνεται γίνεται κυνηγός κ.λπ.
2. **Η αράχνη.** Πάλι διασκορπίζονται στο γήπεδο του βόλεϊ και κάποιος αναλαμβάνει να κυνηγά. Όποιον πιάσει τον κρατά από το χέρι και κυνηγούν μαζί τους άλλους. Αν πιάσουν έναν τρίτο, κρατιέται κι αυτός από το χέρι με τους άλλους δύο κ.λπ., μέχρι να πιαστούν όλοι.
3. Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση με τις προηγούμενες αλλά αυτή τη φορά όποιος πιαστεί από τον κυνηγό αναλαμβάνει να γίνει ο ίδιος κυνηγός, αλλά με το ένα χέρι πρέπει να αγγίζει συνέχεια το σημείο που τον ακούμπησε ο κυνηγός και να κυνηγά έτσι, π.χ. αν τον άγγιξε στην πλάτη, πρέπει με το ένα χέρι να πιάνει την πλάτη του και να κυνηγά με το άλλο.

4. **Μέρα-νύχτα.** Δύο ομάδες παρατάσσονται αντιμέτωπες κατά μήκος των επιθετικών γραμμών η κάθε μία. Η μία ομάδα είναι η «μέρα» και η άλλη η «νύχτα». Ο προπονητής φωνάζει ένα όνομα και αυτοί κυνηγούν τους άλλους μέχρι την τελική γραμμή. Καταμετρούνται τα άτομα που πιάνονται κάθε φορά.
5. Γίνεται κυνηγητό με έναν κυνηγό, αλλά όλοι κινούνται αποκλειστικά πάνω σε γραμμές του γηπέδου του βόλεϊ και όχι έξω από αυτό.
6. Οργανώνονται διάφορες σκυταλοδρομίες σε ομάδες: είτε από όρθια θέση, είτε από εδραία ή από πρηνή, με απλό τρέξιμο, με κουτσό με ένα πόδι, με αλματάκια με δύο πόδια. Ακόμη με μπάλες που πετάνε ή τις πιάνουν, κυλούν, χτυπούν στο έδαφος. Με πέρασμα εμποδίων, με κυβιστήσεις σε στρώματα κ.ά.

Παιχνίδια προετοιμασίας με στοιχεία του βόλεϊ

1. **«Πιάνω και πετώ».** Ο αριθμός των παικτών/-τριών ανέρχεται σε 6-8, που βρίσκονται σε κύκλο. Ο ένας κρατά την μπάλα και την πετά σ' ένα συμπαίκτη/-ριά του γρήγορα. Οι πάσες μπορούν να γίνονται στο πλάι, αντικριστά, σκαστές, κυλιστές. Χάνει όποιος δεν θα πιάσει αμέσως την μπάλα ή θα καθυστερήσει στη μεταβίβασή της. Κερδίζουν αυτοί που έχουν κάνει τα λιγότερα σφάλματα. Στην αρχή μπορούν να χρησιμοποιηθούν μπάλες βόλεϊ, μπάσκετ και αργότερα medicine ball. Το ίδιο παιχνίδι μπορεί να εκτελεσθεί με δύο μπάλες ταυτόχρονα. Οι παίκτες/-τριες πρέπει να προσέξουν να μην πετούν την μπάλα σ' αυτόν που ήδη κρατά μία.
Στόχος: ετοιμότητα, επαφή με την μπάλα.
2. **«Κράτημα της μπάλας στον αέρα».** Οι παίκτες/-τριες σε δύο ομάδες (από 5-6 παίκτες) τοποθετούνται μέσα σε κύκλους που χαρακτήθηκαν ή η μία στο μισό γήπεδο του βόλεϊ 9 × 9 και η άλλη ομάδα στο άλλο μισό. Κάθε ομάδα έχει από μία μπάλα. Οι παίκτες/-τριες προσπαθούν να κρατήσουν την μπάλα στον αέρα, αλλά χωρίς να βγούνε από τον κύκλο ή το γήπεδό τους. Η μπάλα στην αρχή μπορεί να είναι μπαλόνι ή πλαστική και αργότερα κανονική μπάλα του βόλεϊ.
Στόχος: επαφή με την μπάλα και τον χώρο, επιδεξιότητα.
3. **«Κυνήγι».** Οι παίκτες/-τριες, χωρισμένοι σε δύο ομάδες μέσα σ' ένα μεγάλο κύκλο, προσπαθούν



Σχήμα 5.9. «Κυνήγι».

να χτυπήσουν με την μπάλα έναν παίκτη/-τρια που βρίσκεται σ' έναν μικρότερο κύκλο στο κέντρο του μεγάλου. Απαγορεύεται να βγουν από τον κύκλο τους ή να πατήσουν τη διαχωριστική γραμμή. Στην περίπτωση αυτή επιβάλλεται ποινή και βγαίνουν από το παιχνίδι (Σχ. 5.9).

Στόχος: πειθαρχία στους κανόνες, σημάδι.

4. «Πιάσιμο». Οι παίκτες/-τριες συμμετέχουν σε παιχνίδι 6 × 6 στο γήπεδο του βόλεϊ (3 μπροστά και 3 πίσω). Πιάνουν και πετούν την μπάλα, εκτελώντας πάσες μεταξύ τους και περνώντας την μπάλα πάνω από τον φιλέ. Εκτελούν σερβίς πετώντας την μπάλα με ένα ή και με τα δύο χέρια. Αργότερα πρέπει να κάνουν 3 επαφές, πριν περάσουν την μπάλα στην αντίπαλη πλευρά του γηπέδου.

Στόχος: επαφή με τους κανονισμούς του παιχνιδιού, συνεργασία.

5. «Μπάλα πάνω από σχοινάκι». Οι παίκτες/-τριες, χωρισμένοι σε ζευγάρια, παίζουν με πιάσιμο και πέταγμα της μπάλας πάνω από το σχοινάκι.
- Στόχος: εξοικείωση με το ύψος και το εμπόδιο του φιλέ.

Υπάρχουν πολλές μορφές παιχνιδιών που διευκολύνουν ή δυσκολεύουν τους αθλητές/-τριες ανάλογα με τον στόχο που θέτει ο προπονητής. Για παράδειγμα, στο παιχνίδι «πιάνω και πετώ» η μπάλα πριν από το πιάσιμο μπορεί να αναπηδά μία φορά στο έδαφος ή το πιάσιμο να γίνεται με άλμα ή το πέταγμα να γίνεται με άλμα.

Παιχνίδι 6 × 6 (1η μορφή παιχνιδιού)

Στόχοι

1. Εισαγωγή στο παιχνίδι του βόλεϊ 6x6 (δηλαδή επα-

φή του παίκτη/-τριας με την μπάλα, το φιλέ, το γήπεδο, τον αντίπαλο, τον συμπαίκτη).

2. Εκμάθηση και πειθαρχία στους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος.
3. Εισαγωγή στην ομαδική τακτική (παρατάξεις της ομάδας, όταν εκτελεί σερβίς και όταν υποδέχεται το σερβίς του αντιπάλου).

Οδηγίες για την οργάνωση του παιχνιδιού

Η επαφή με την μπάλα γίνεται με πιάσιμο-πέταγμα. Οι παίκτες/-τριες πρέπει να εκτελέσουν 3 επαφές με την μπάλα, πριν αυτή περάσει στην αντίπαλη πλευρά του γηπέδου.

- **Σερβίς.** Το σερβίς γίνεται με πέταγμα της μπάλας από τον παίκτη/-τρια της θέσης 1 με ένα ή δύο χέρια.
- **Υποδοχή.** Η υποδοχή από τους αντιπάλους γίνεται με πιάσιμο της μπάλας με δύο χέρια στο ύψος των γονάτων ανάμεσα στα πόδια, διατηρώντας τους αγκώνες τεντωμένους (προετοιμασία για την τεχνική της μανσέτας). Ο παίκτης/-τρια πιάνει την μπάλα και την κατευθύνει προς τον παίκτη/-τρια της θέσης 3 (α' στόχος υποδοχής), που την πιάνει ψηλά (όπως σε πάσα) και τη δίνει σε έναν από τους συμπαίκτες/-τριες της θέσης 2 ή 4, αυτός πάλι με τη σειρά του την περνά στο αντίπαλο γήπεδο πάνω από τον φιλέ. Η ίδια διαδικασία ακολουθείται και από την άλλη ομάδα, εωσότου η μπάλα να πέσει στο έδαφος.

Στόχος δηλαδή της κάθε ομάδας είναι να σημαδέψει σε κενό σημείο της πλευράς του γηπέδου των αντιπάλων και η μπάλα να πέσει στο έδαφος.

Με αυτό τον τρόπο παιχνιδιού οι παίκτες/-τριες κρατούν την μπάλα στον αέρα, πράγμα πολύ δύσκολο για επίπεδο αρχαρίων. Μαθαίνουν τις τρεις επαφές με την μπάλα, την έννοια του σερβίς, την περιστροφή των παικτών/-τριών κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Προσαρμόζονται σε κάποιους άλλους κανονισμούς που αφορούν το γήπεδο, τον φιλέ, (όπως π.χ. δεν πρέπει ν' αγγίξουν τον φιλέ), δεν πρέπει να πατούν την τελική γραμμή, όταν εκτελούν το σερβίς, δεν πρέπει να περνά το πόδι τους από την κεντρική γραμμή κ.ά.

