

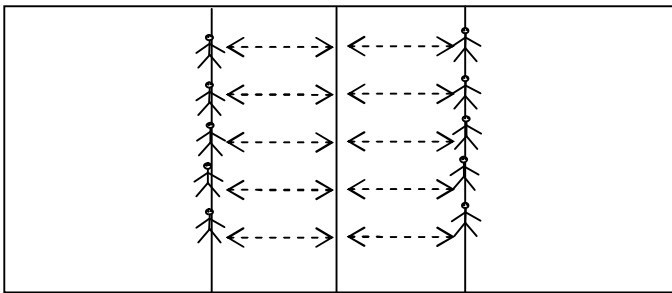
Θέμα: “ Διοργάνωση επιμορφωτικής ημερίδας ”

Διδασκαλία των βασικών τεχνικών στοιχείων της πετοσφαίρισης στο σχολείο
(Φούσκας Πασχάλης Ε.Φ.Α. προπονητής υποδομών του Γ.Σ. Ηρακλής)

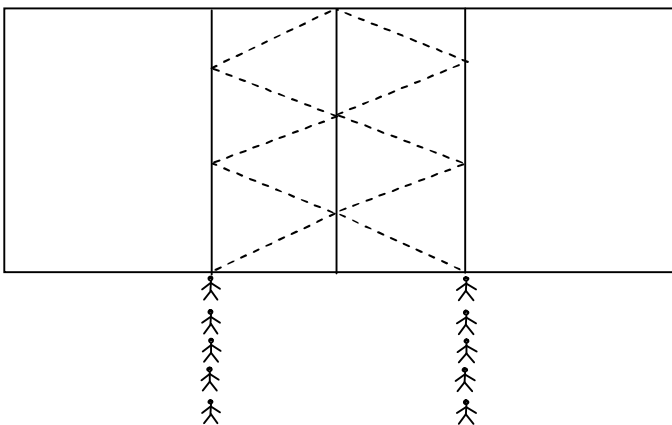
Στόχος: Εκμάθηση Πάσας και μανσέτας

Υλικά: Μπάλες

Προθέρμανση

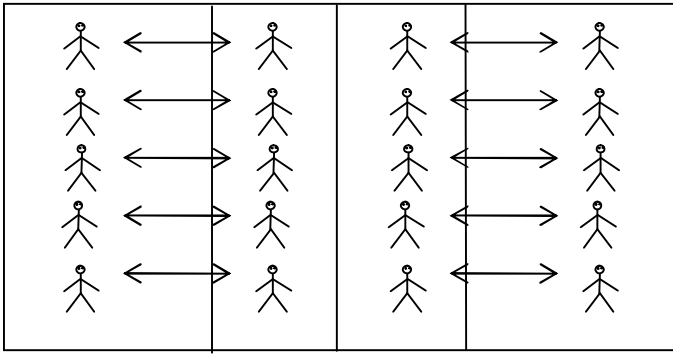


- Οι παίκτες κινούνται πλάγια δεξιά και αριστερά και πιάνουν τις γραμμές (επιθετική-κεντρική)

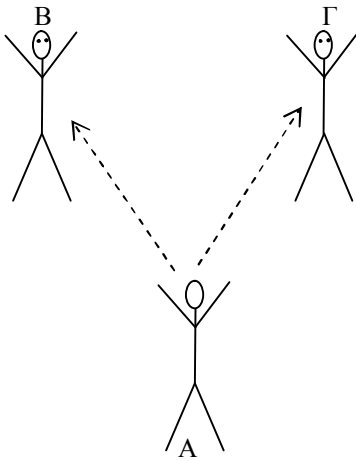


- Πιάσιμο των γραμμών με μεγάλα βήματα (δεξιά-αριστερά). Το κεφάλι μπροστά και κοιτάμε μπροστά.

Κύριο Μέρος



- Ζευγάρια οι Α έχουν από μια μπάλα και οι Β στέκονται με της πλάτη γυρισμένη στους Α. Οι Α αφού φωνάξουν πετούν την μπάλα στους Β. Οι Β γυρίζουν γρήγορα και κάνουν πάσα. 10 φορές και αλλαγή.

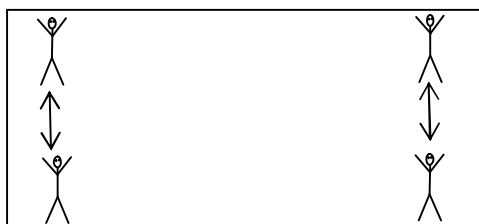


- Ο Β και ο Γ έχουν από μια μπάλα και παίζουν συγχρόνως πάσες με τον Α. Αλλαγές.

Κυκλικές Ασκήσεις

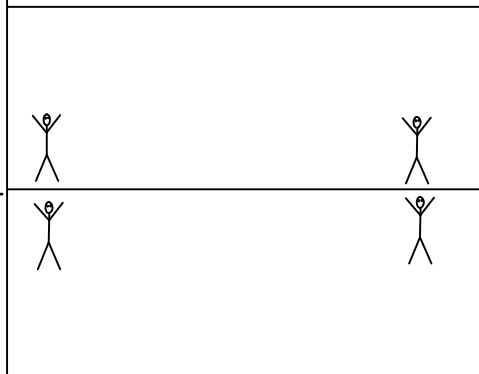
Ζευγάρια. Διάρκεια ασκήσεων 20''-30'' παύση 30'' Αλλαγή.

Από καθιστή θέση πάσες με δάχτυλα σηκώνονται σιγά σιγά όρθιοι. Πιάνουν την μπάλα και ξαναρχίζουν από καθιστοί.



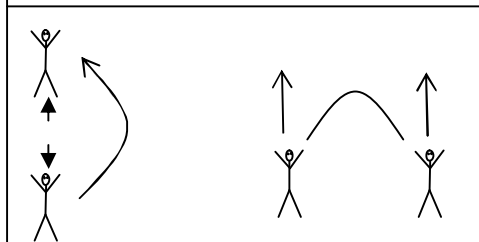
Πάσες και πιάνουμε με ένα βήμα το δάπεδο δεξιά-αριστερά.

Άλμα-μπλοκ στο φιλέ και πιάσιμο της επιθετικής γραμμής.

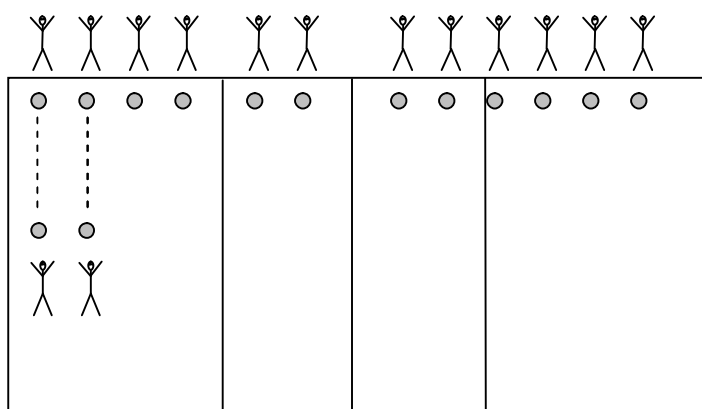


Πάσες με άλμα.

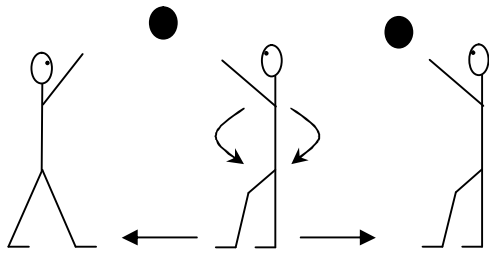
Δυο μπάλες. Η μια πάσα με δάχτυλα και η άλλη κύλισμα στο δάπεδο.



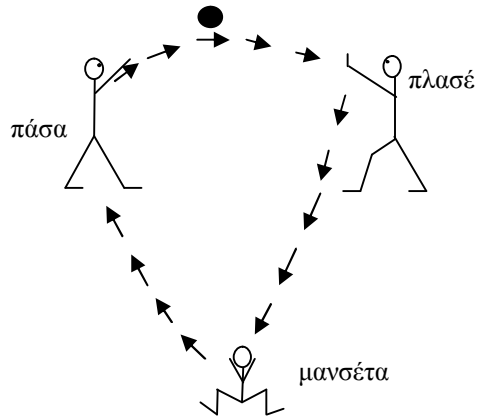
Πάσες με κοντρόλ και πίσω πάσα στον συμμαθητή μας.



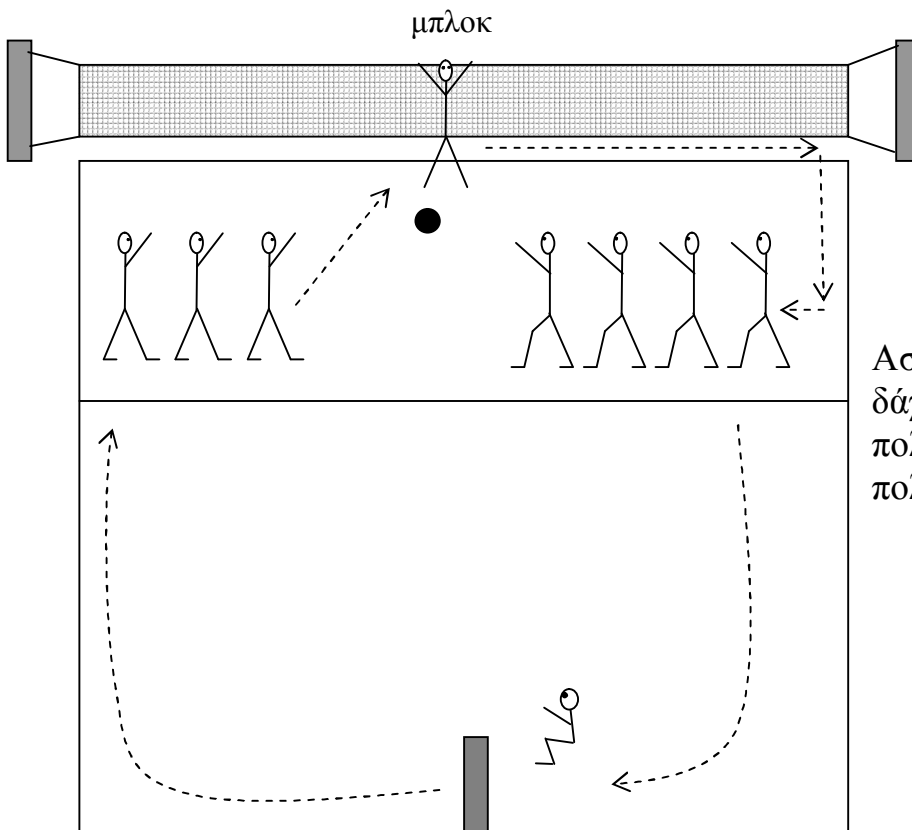
- Πέταγμα της μπάλας μπροστά και ψηλά. Τρέξιμο και πιάσιμο μπροστά (στα 3 μέτρα περίπου)



- Τρία άτομα. Ο ένας στη μέση και κάνει πάσες μια στον ένα και μια στον άλλο με δύο μπάλες.



- Τρία άτομα. Ο ένας γίνεται πασαδόρος, ο άλλος κάνει επίθεση και ο τρίτος μανσέτα, εναλλάξ.



Ασκήσεις βόλεϋ πάσας με δάχτυλα χωρίς να χρειαστούν πολλές μπάλες και δουλεύουν πολλά παιδιά ταυτόχρονα.

Πλύθιο άλμα