



**ΣΦΕΕΟΠ**  
**HELLASVOLLEY.GR**

# ΠΕΤΡΕΛΑΙΙΚΟ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ενημερωτικό δελτίο Σ.ΚΑ.Π.

ΙΟΥΛΙΟΣ '95/ τεύχος 36



## Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Θέματα Μεταβολισμού στο Βόλλειϋ .....                          | 3  |
| Εν Λευκώ .....                                                 | 6  |
| V.B. Ενα Παιχνίδι Ευκολο για<br>Παιδιά Ηλικίας 6-12 Ετών ..... | 7  |
| Η Αποψη μου της Διδασκαλίας του Volley - Ball.....             | 18 |
| Επιθετικοί Συνδυασμοί.....                                     | 25 |
| Ο Αθλητικός Ομιλος Ορεστιάδος - DIANA .....                    | 29 |

Αγαπητοί αναγνώστες,

Ο Σύλλογός μας στηρίζεται αποκλειστικά στην δική σας βοήθεια. Όμως, παρ' όλης τις υπενθυμίσεις για την τακτοποίηση των οφειλών σας σε κάθε τεύχος, οι συνδρομές που έρχονται είναι ελάχιστες.

Επειδή πιστεύουμε ότι ίσως ο κάθε συνδρομητής δεν γνωρίζει τί ακριβώς οφείλει, επισυνάπτουμε ειδοποιητήριο των οφειλών του, σημειώνοντας το αντίστοιχο ποσό:

1989: 1.500 δρχ.

1989 - '90: 3.000 δρχ.

1989 - '90 - '91 - '92: 4.500 δρχ.

1989 - '90 - '91 - '92 - '93: 6.000 δρχ.

1989 - '90 - '91 - '92 - '93 - '94: 7.500 δρχ.

1989 - '90 - '91 - '92 - '93 - '94 - '95: 9.000 δρχ.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς  
Το Δ.Σ.

## ΘΕΜΑΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΒΟΛΛΕΥ

Παρά το γεγονός ότι το βόλληεϋ είναι ένα από τα πιο δημοφιλή ομαδικά αθλήματα στον κόσμο, η βιβλιογραφία που αναφέρεται στη μελέτη των φυσιολογικών μηχανισμών που επιστρατεύονται για την παραγωγή μυϊκής ενέργειας στο άθλημα αυτό είναι φειδωλή. Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ερευνητικές προσπάθειες προς την κατεύθυνση αυτή έχουν να κάνουν με την ακαθόριστη χρονική διάρκεια του παιχνιδιού και την εναλλασσόμενη έντασή του, αλλά και με τις διαφορές στην ένταση της προσπάθειας που καταβάλλεται από τους διάφορους παίκτες ανάλογα με τη θέση, τα καθήκοντα και το χρόνο συμμετοχής τους στο παιχνίδι. Υπάρχουν επίσης μεθοδολογικά προβλήματα στη συλλογή δεδομένων για τη μέτρηση διάφορων φυσιολογικών παραμέτρων, εγγενή με τη φύση του αθλήματος (παιχνίδι γηπέδου με ταχύτατες μετακινήσεις, άσματα και κρούσεις του σώματος με το έδαφος).

Παλιές βιβλιογραφικές πηγές χαρακτηρίζουν το βόλληεϋ ανασερόβιο άθλημα (90%συμμετοχή του ανασερόβιου μηχανισμού) (Fox and Mathews 1974, Fox 1979) με βάση την εκτεντική φύση των διάφορων ενεργειών που συμβαίνουν στο άθλημα αυτό (καρφί, μπλοκ, κ.λ.π.). Από την άλλη μεριά, η συχνά μεγάλη διάρκεια ενός αγώνα βόλληεϋ, καθώς και το πιθανό μικρό διάλειμμα μεταξύ αγώνων σ' ένα τουρνουά υπαγορεύουν την ανάγκη για καλή αερόβια ικανότητα στους παίκτες του βόλληεϋ.

Στο άρθρο αυτό επιχειρείται μία προσέγγιση στο ερώτημα "Ποιοί είναι οι κύριοι μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας στο βόλληεϋ;" με την παράθεση ερευνητικών αποτελεσμάτων που προκύπτουν τόσο από χρονικά χαρακτηριστικά αγώνων βόλληεϋ όσο και από μετρήσεις φυσιολογικών και μεταβολικών παραμέτρων σε αθλητές και αθλήτριες του βόλληεϋ που έγιναν κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά το τέλος της αγωνιστικής προσπάθειας.

Δεδομένα από χρονικές αναλύσεις αγώνων βόλληεϋ υψηλού επιπέδου (Παγκοσμια Πρωταθλήματα και Ολυμπιακοί Αγώνες) (MacLaren, 1990) δείχνουν ότι η μέση διάρκεια ενός αγωνιστικού επεισοδίου στο βόλληεϋ είναι ~8" (διακύμανση 6.6" - 9.7), ενώ η μέση διάρκεια φάσης ανάπαυλης ~ 13" (διακύμανση 11.7" - 14.2"), η μέση διάρκεια αγώνα ~90' (διακύμανση 36' - 178' στους άντρες, και 28' - 149' στις γυναίκες) και η μέση διάρκεια σετ 20' - 25' (διακύμανση 7' - 45' στους άντρες, 11' - 55' στις γυναίκες). Στα χρονικά αυτά διαστήματα του αγώνα, απαίτηση για απόδοση σε προσπάθειες υψηλής έντασης (καρφί, μπλοκ, σερβίς, μπλονζόν) υπήρχε κατά μέσο όρο κάθε 30" περίπου (κάθε ~24" στη μπροστινή ζώνη και κάθε ~42" στην πίσω ζώνη). Φυσικά, οι απαιτήσεις αυτές διαφοροποιούνται ελαφρώς ανάλογα με τα εξειδικευμένα καθήκοντα των παικτών και την τακτική της ομάδας.

Έτσι το άθλημα του βόλληεϋ είναι γνωστό σαν ένα τυπικό διαλειμματικό άθλημα με σύντομες περιόδους άσκησης υψηλής έντασης οι οποίες εναλλασσονται με σύντομες περιόδους ανάπαυλης.

Με βάση όμως τα παραπάνω χρονικά χαρακτηριστικά, υπολογίζεται ότι σ' έναν αγώνα βόλληεϋ συνολικής διάρκειας 84' (από τα οποία μόνο 38' είναι "ενεργός" ενώ τα 46' είναι "νεκρός" χρόνος) απόδοση υψηλής έντασης απαιτείται για 19', δηλαδή μόνο για το 23% της συνολικής διάρκειας του αγώνα. Τι συμβαίνει κατά μέσο όρο στο σύνολο του αγώνα;

Μετρήσεις που έχουν γίνει σε φυσιολογικές παραμέτρους (καρδιακή συχνότητα, πρόσληψη οξυγόνου, γαλακτικό οξύ) σε αγώνες βόλληεϋ (Seliger 1968, Walker 1973, Fardy et al. 1976, Dyba 1982, Viitasalo et al. 1987, Künstliger et al. 1987, Concu et al. 1992) δείχνουν ότι κατά μέσο όρο στη διάρκεια του αγώνα οι παίκτες εργάζο-

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

νται υπομείγιστα με ένταση 50-55% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO<sub>2</sub>μεγ), η οποία είναι κάτω από το αναερόβιο κατώφλι τους. Οι τιμές του γαλακτικού οξέος που έχουν μετρηθεί είναι ιδιαίτερα χαμηλές, παρά τις επαναλαμβανόμενες ενέργειες υψηλής έντασης που εκτελούνται. Οι χαμηλές αυτές τιμές μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι είτε οι έντονες και εκρηκτικές ενέργειες στο βόλληξ δεν επαναλαμβάνονται αρκετά συχνά ώστε να προκαλέσουν "αναερόβια" κόπωση, είτε το γαλακτικό οξύ που παράγεται κατά τη διάρκεια έντονης προσπάθειας μπορεί και μεταβολίζεται κατά τις λιγότερο έντονες φάσεις (Hermansen and Stensvold 1972).

Επίσης, ερευνητές που μελέτησαν ορμονικές και μεταβολικές αλληλαγές κατά τη διάρκεια αγώνων βόλληεϋ γυναικών (Künstliger et al. 1987) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το βόλληεϋ επιφέρει μεταβολικές (γαλακτικό οξύ, γλυκόζη και ελεύθερα λιπαρά οξέα) και ορμονικές (κορτιζόλη, αλδοστερόνη και επινεφρίνη) αλληλαγές παρόμοιες μ' εκείνες των αερόβιων αγωνισμάτων, αλλήλ και αλληλαγές στους ηλεκτρολύτες και τη νορεπινεφρίνη που προσομοιάζουν μ' εκείνες που παρατηρούνται σε μορφές άσκησης υψηλής έντασης, όπου ο αναερόβιος μηχανισμός συμμετέχει κατά κύριο λόγο στην παραγωγή της απαιτούμενης ενέργειας.

Σε δύο μελέτες (Conlee et al. 1982, Viitasalo et al. 1987) όπου με βιοψίες ελήχθηκε η κατανομή μυϊκών ινών σε αθλητές βόλλειβ υψηλού επιπέδου, βρέθηκε ότι οι εν λόγω αθλητές έχουν κατάλληλο μυϊκό υπόπρωμα τόσο για αερόβια όσο και για αναερόβια παραγωγή ενέργειας, αφού τα αντίστοιχα ποσοστά σε μυϊκές ίνες ταχείας και βραδείας συστολής ήταν 56.5% και 43.5% στην έρευνα του Conlee et al. 1982 και 58.4% και 41.6% στην έρευνα του Viitasalo et al. 1987. Στις ίδιες έρευνες μετρήθηκαν τα αποθέματα μυϊκού γλυκογόνου πριν και μετά τον αγώνα και διαπιστώθηκε ότι τα αποθέματα μυϊκού γλυκογόνου στους εργαζόμενους μυσ εξαντλήθηκαν μετά τον αγώνα και στους δύο τύπους μυϊκών ινών, αλλά περισσότερο στις μυϊκές ίνες βραδείας συστολής. Ένα επίσης αξιοσημείωτο εύρημα στις μελέτες αυτές ήταν το ότι σε σημαντικό μέρος των μυϊκών ινών

το γλυκογόνο ήταν μερικά ή πηλήρως εξαντλημέ-  
νο πριν την έναρξη του αγώνα, πράγμα που ση-  
μαίνει ότι οι παίκτες ήταν από την αρχή του αγώ-  
να εκτεθιμένοι στον κίνδυνο πρόωρης κόπωσης.  
Είναι καλή τεκμηριωμένο ότι η κόπωση συμπίπτει  
με την εξάντληση γλυκογόνου και ο χρόνος α-  
ντοχής καθώς και η ικανότητα διατήρησης μιας  
προσπάθειας με ένταση  $>50-60\%$  της  $\dot{V}O_{2\max}$  εί-  
ναι ευθέως ανάλογα με τα αποθέματα γλυκογό-  
νου στην αρχή της άσκησης (Bergström et al.  
1967, Saltin and Karlsson 1971, Gleser and Vogel  
1973). Πρόσθετες συνέπειες της εξάντλησης  
γλυκογόνου σε συνδυασμό με την κόπωση είναι:  
α) αυξημένος κίνδυνος για λάθη και τραυματι-  
σμούς, β) μειωμένη κρίση και συντονισμός (λόγω  
εξάντλησης του ηπατικού γλυκογόνου) και γ) μει-  
ωση της δύναμης (κύρια λόγω εξάντλησης του  
γλυκογόνου των μυϊκών ινών ταχείας συστολής).  
Βλέπουμε, λοιπόν ότι πολλή από τα παραπάνω  
ευρήματα, δηλαδή η συνοδική διάρκεια του αγώ-  
να, οι υπομέγιστες εντάσεις στις οποίες εργάζο-  
νται οι παίκτες κατά μέσο όρο στον αγώνα, οια-  
κηδήποτε τιμές του γαλακτικού οξέος, η σημαντική  
εξάντληση του μυϊκού γλυκογόνου στις μυϊκές ί-  
νες βραδείας συστολής, η αύξηση των ελεύθε-  
ρων λιπαρών οξέων και της έκκρισης των ορμο-  
νών αλδοστερόνης, κορτιζόλης και επινεφρίνης,  
μας αναγκάζουν να παραδεχτούμε ότι σίγουρα το  
βόληθε δεν είναι μόνο αναερόβιο άθλημα και η  
συμμετοχή του αερόβιου μηχανισμού σ' αυτό  
φαίνεται να είναι σημαντική.

Συνοψίζοντας τα αποτελέσματα των ερευνητικών προσπαθειών που αναφέρθηκαν, παρατηρούμε ότι συνηγορούν στην άποψη πως το βόλιθεϋ δεν απαιτεί υψηλή αναερόβια γαλακτική ικανότητα. Τα συστήματα υψηλής ενέργειας - ATP και φωσφοκρεατίνη- και ο μεταβολισμός του γλυκογόνου με τη βοήθεια του οξυγόνου του δεσμευμένου στη μυοσφαιρίνη φαίνεται ότι είναι πολύ σημαντικότερες πηγές για την άντηηση της απαιτούμενης ενέργειας στο άθλημα αυτό. Έτσι, μπορούμε να χαρακτηρίσουμε το βόλιθεϋ σαν άθλημα αγαλακτικό και αερόβιο κατά κύριο λόγο, όπου η ενέργεια κατά τα σύντομης διάρκειας αγωνιστικά επεισόδια (6" - 10") προέρχεται κύρια από τη διάσπαση της φωσφοκρεατίνης, ενώ μέ-

σω της αερόβιας οδού το γλυκογόνο αναπληρώνει τις πηγές ενέργειας κατά τις φάσεις ανάπαυσης. Φαίνεται ότι οι μυϊκές ίνες ταχείας συστολής χρησιμοποιούνται μαζί με τις μυϊκές ίνες βραδείας συστολής στις εκρηκτικές ενέργειες του παιχνιδιού (καρφιά, μπλοκ, άμματα κ.λ.π.), οπότε και χρησιμοποιούνται οι δεσμοί υψηλής ενέργειας και παράγεται γαλακτικό οξύ, ενώ κατά τις λιγότερο έντονες φάσεις που μεσοδιαβούν χρησιμοποιούνται κύρια οι μυϊκές ίνες βραδείας συστολής και η ενέργεια παράγεται αερόβια. Κατά τις φάσεις ανάπαυσης γίνεται ανασύνθεση των ATP και φωσφοκρεατίνης, αναπληρώνονται οι αποθήκες οξυγόνου και στους δύο τύπους μυϊκών ινών, ενώ το γαλακτικό οξύ διαχέεται στο αίμα και απομακρύνεται (Viitasalo et al. 1987)

Γίνεται έτσι εύκολα φανερό ότι τα υψηλά αποθέματα μυϊκού γλυκογόνου πριν τον αγώνα, η διατήρησή τους κατά τη διάρκεια του αγώνα και η αναπλήρωσή τους μετά το τέλος του αγώνα είναι αναγκαίες συνθήκες για την καλή απόδοση στο βόλλεϋ. Παράλληλα δε με τη σπουδαιότητα που κατέχει η κατάλληλη προπόνηση στη μεγιστοποίηση των αποθεμάτων αυτών, σημαντικός είναι ο ρόλος που μπορεί να παίξει προς την κατεύθυνση αυτή και η κατάλληλη διατροφή. Τελευταία, πολλές μελέτες ασχολούνται επίσης με τη διατροφική βοήθεια των αθλητών για την αύξηση των αποθεμάτων φωσφοκρεατίνης.

Μαρία Δ. Κοσκοπού  
Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας  
ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bergström, J., L. Hermansen, E. Hultman and B. Saltin. Diet, muscle glycogen and physical performance. *Acta Physiol. Scand.* 71: 140-150, 1967.
- Concu, a., C. Marcello, A. Rocchitta, C. Ciuti and A. Esposito. Telemetric measurement of heat-rate -matches oxygen consumption during volleyball games. *Med. Sci. Res.* 20: 243-245, 1992.
- Conlee, R.K., C.M. McGown, A.G. Fisher, G. P. Dalsky and K.C. Robinson. Physiological effects of power volleyball. *Phys. Sportsmed.* 10(2): 93-97, 1982.
- Dyba, W. Physiological and activity characteristics of volleyball. *Volleyball Technical Journal* 6(3): 33-51, 1982.
- Fardy, P.S., M.G. Hritz and H. K. Hellerstein. Cardiac responses during women's intercollegiate volleyball and physical fitness changes from a season of competition. *J. Sport Med. Physical Fitness* 16(4): 291-300, 1976.
- Fox, E.L. and D. Mathews. Interval Training: Conditioning for Sports and General Fitness. W.B. Saunders, Philadelphia, 1974.
- Fox, E.L. *Sports Physiology*. W.B. Saunders, Philadelphia, 1979.
- Gleser, M.A. and J.A. Vogel. Endurance capacity for prolonged exercise on the bicycle ergometer. *J. Appl. Physiol.* 34: 438-442, 1973.
- Hermansen, L. and I. Stensvold. Production and removal of lactate during exercise in man. *Acta Physiol. Scand.* 86: 191-201, 1972.
- Künstliger, U., H.G. Ludwig and J. Stegemann. Metabolic changes during volleyball matches. *Int. J. Sports Med.* 8(5): 315-322, 1987.
- MacLaren, D. Court games: volleyball and basketball. In: *Physiology of Sports*. 1st Edition. Reilly, T., N. Secher, P. Snell and C. Williams (eds.) E. & F.N. Spon, London, 1990.
- Saltin, B. and J. Karlsson. Muscle glycogen utilization during work of different Exercise. Pernow, B. and B. Saltin (eds.). Plenum Press, New York, 1971.
- Seliger, V. Energy metabolism in selected physical exercises. *Inter. Zeits. Angew. Physiol. Einschl. Arbeitsphysiol.* 25: 104-120, 1968.
- Viitasalo, J.T., H. Rusko, O. Pajala, P. Rahkila, M. Ahila and H. Montonen. Endurance requirements in volleyball. *Can. J. Spt. Sci.* 12(4): 194-201, 1987.
- Walker, J. Conditioning requirements for power volleyball. *Int. Volleyball Rev.* 3: 39-40, 1973.

## ΑΓΩΓΗ

- Καθοδήγηση, ανατροφή, παίδευση
- Η θετική επίδραση πάνω στον άνθρωπο και μάλιστα στον ανήλικο, που πετυχαίνεται σύμφωνα με ένα αρχικό σκοπό και ορισμένο σχέδιο και που, ως στόχο του, έχει να προσδώσει στον ψυχικό του κόσμο, συγκεκριμένη και μόνιμη μορφή
- Κάθε ενσυνείδητη προσπάθεια που καταβάλλεται, για την ποιοτική βελτίωση, καθολική ή εντοπισμένη, του σώματος, του πνεύματος ή της ψυχής του ανθρώπου
- Τρόπος ή σύστημα ανατροφής και εκπαίδευσης παιδιών και νέων
- Σύνολο ενεργειών με τις οποίες μια κοινωνία ή κοινωνική ομάδα, μεταβιβάζει τις "δυνάμεις" της και τα αντικειμενικά στοιχεία του πολιτισμού της, από γενιά σε γενιά, αυτά που στο πέρασμα του χρόνου απέκτησε, προκειμένου έτσι να εξασφαλίζει τη συνέχεια της ύπαρξής της
- Η ενέργεια που συνίσταται στη βαθμιαία εξέλιξη, με την άσκηση και την τελειοποίηση, μιας ή περισσότερων λειτουργιών του οργανισμού του ανθρώπου και που μπορεί να επέλθει, είτε με τη βελτίωση των άλλων, είτε με την επίδραση του ίδιου του ατόμου
- Κάθε τι που κάνουμε εμείς οι ίδιοι, για τους εαυτούς μας ή που κάνουν άλλοι για μας, με σκοπό να προσεγγίσουμε την τελειότητα της φύσης μας

Οι αρχαίοι Έλληνες και από αυτούς οι Αθηναίοι, μέχρι περίπου την εποχή του Περικλή, έβαζαν ως σκοπό/στόχο της αγωγής, την αρμονική ανάπτυξη του σώματος, του πνεύματος και του ήθους. Έτσι ώστε, οι νέοι να γίνονται "καλοί κ' αγαθοί", τέλειοι άνθρωποι και πολίτες, που να μπορούν να πραγματοποιούν ό,τι ζητάει ο Πλάτωνας στους Νόμους του, ως ύψιστο ιδεώδες και υπέρτατο σκοπό για τον Έλληνα. Δηλαδή,

*"άρχειν τε και άρχεσθαι μετά δίκης"*

Ο σκοπός της αγωγής καθορίζεται με βάση,

- τις φιλοσοφικές, θρησκευτικές και κοινωνικές συνθήκες, θεωρίες/δοξασίες, και
- τις πολιτικές, πολιτιστικές και βιολογικές ανάγκες και τα ιδανικά/πρότυπα κάθε εποχής και κάθε τόπου, χώρας, λαού και έθνους

Κύρια είδη αγωγής είναι,

- α) η αγωγή ως αλληλεπίδραση, ως διάχυτο κοινωνικό φαινόμενο
- β) η αγωγή ως συστηματική σκόπιμη ενέργεια, και
- γ) η αυτοαγωγή,

Τέλος, την αγωγή ως βελτιωτική διαδικασία, με ανάλογο αποτέλεσμα πάνω στην ανθρώπινη οντότητα, μπορούμε να τη διακρίνουμε, σε σωματική, πνευματική και ψυχική

Πέτρος Α. Παπαγεωργίου  
γυμναστής - προπονητής

## **"V.B. ΈΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΥΚΟΛΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 6 -12 ΕΤΩΝ"**

Νίκος Αντωνιάδης  
Λέκτορας ΤΕΦΑΑ Σερρών

### **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Οι τελευταίες επίσημες ενδείξεις μας θυμίζουν τον σπουδαίο ρόλο που παίζουν οι αθλητικές δραστηριότητες στην ανάπτυξη του παιδιού, και τονίζουν μάλιστα ότι η Φυσ. Αγωγή στο δημοτικό σχολείο (οφείλει) πρέπει να διδάσκεται από έναν πολυβάρη δάσκαλο.

Σκεπτόμενος λοιπόν αυτόν τον πολυβάρη <<δάσκαλο>> από τον οποίο ζητάμε να γνωρίζει ορισμένα πράγματα, μας γεννήθηκε η επιθυμία να προσφέρουμε λίγες γνώσεις απλοποιημένες του MINI - VOLLEY, μιας φυσικής και αθλητικής δραστηριότητας στα μέτρα των παιδιών, ηλικίας από έξη έως δώδεκα ετών.

Το αντικείμενο αυτής της <<δουλειάς>> δεν είναι να ξαναθυμίσουμε τα τεχνικο-τακτικά στοιχεία (δεδομένα) αυτής της δραστηριότητας, αλλά να προτείνουμε μάλιστα στους παιδαγωγούς, ένα περιεχόμενο, μια μέθοδο και μια οργάνωση παιδαγωγικής, δίνοντάς του την ευκαιρία με τα μέσα βέβαια που του διατίθενται να προγραμματίσει ένα κύκλο δουλειάς που να έχει σαν θέμα το Βόλλεϋ.

Αυτό θα σταθεί σαν αιτία, να δώσει την ευκαιρία στο παιδί να γνωρίσει μια αθλητική δραστηριότητα ιδιαίτερα πλούσια στο γνωστικό, κινητικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο.

Η εργασία λοιπόν αυτή οφείλει να ανταποκριθεί σ' ένα πρώτο κύκλο, αυτόν που το παιδί ανακαλύπτει, πειραματίζεται και δοκιμάζεται κατ' αρχήν μόνο του με την μπάλα, εν συνεχεία με τους άλλους (συμπαίκτες και αντιπάλους).

Θα πρέπει λοιπόν να παίζει ένα παιχνίδι του οποίου οι κανόνες να μοιάζουν μ' εκείνους των ενηλίκων, αλλά να παραμένουν αρκετά απλοί για να

τους καταλαβαίνει και να τους εφαρμόζει χωρίς δυσκολίες.

Το παιχνίδι λοιπόν έρχεται **πρώτο**, αντί να έρχεται σαν **ανταμοιβή** μιας προπόνησης που έχει σαν στόχο να προετοιμάσει τον παίκτη, για ένα μακρινό μέλλον.

Μέσα απ' αυτήν την διαδικασία, προσπαθήσαμε να ακολουθήσουμε την άποψη των μοντέρνων μεθόδων παιδαγωγικής που ζητούν το δικαίωμα: το παιδί να ζει **αμέσως** μια ευτυχισμένη δραστηριότητα, αλλά χωρίς στασιμότητα, χωρίς απραξία, ανοιχτή σε μια συνεχή πρόοδο.

Το V.B. είναι ένα σπορ παγκοσμίως γνωστό. Αυτή τη στιγμή 200.000.000 ασχολούνται, δηλαδή έχουν δεήτια στις διάφορες ομοσπονδίες.

Είναι το πρώτο ομαδικό σπορ, του οποίου οι γυναίκες ομάδες μετέχουν στους Ο.Αγώνες, ταυτόχρονα με τις ανδρικές (Τόκυο 1964).

Είναι σπορ δύσκολο, διότι ζητά πολλά αθλητικά προτερήματα (υψηλή καρδιακο-πνευμονική ικανότητα, μεγάλη αντοχή νευρική).

Παράλληλα όμως είναι και μια δραστηριότητα διασκεδαστική που αρέσει ιδιαίτερα όπως μαρτυρούν πολυάριθμα γήπεδα που βρίσκονται τοποθετημένα κοντά σε πισίνες, στις ακρογιαλιές, στα διάφορα παραθεριστικά <<κάμπινγκ>> ... σ' όλο τον κόσμο.

Είναι πολύ παράξενο, εάν σκεφθεί κανείς τις προϋποθέσεις που υπάρχουν (ήλιος, θάλασσα, ακρογιαλιές ... κ.λ.π.) στην Ελλάδα, να μην γνωρίζει την δημοτικότητα που θα έπρεπε (η γνώμη μου είναι λόγω έλλειψης οργάνωσης από τους αρμόδιους φορείς ... )

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Που στηρίζουμε αυτή την θέση; (προκατάληψη) (ατού).

**Η έκταση του γηπέδου:** Είναι μικρή και επιτρέπει την συμμετοχή ενός σχετικά μεγάλου αριθμού παικτών.

**Η ευκολία στο στήσιμο:** Μπορούμε εύκολα να βρούμε ένα <<φιλέ>> και αν δεν βρούμε ένα απλό λάστιχο ή σχοινί πάνω σ' ένα μικρό χώρο, ανάμεσα από δένδρα...

**Ο χαρακτήρας του παιχνιδιού:** Επιτρέπει τη συμμετοχή στο παιχνίδι άτομα <<διαφόρων>> ηλικιών, ανεξαρτήτως από το φύλο, στην ίδια ή σε αντίπαλες ομάδες.

**Μία διαφορά στον αριθμό των παικτών** για την μία ή (την αντίπαλη) άλλη ομάδα δεν έχει και τόσο μεγάλη επίδραση πάνω στην διαξαγωγή ή στο αποτέλεσμα.

**Οι μετακινήσεις:** που μπορούν να περιορισθούν ανάλογα με το χώρο και δεν αποκτούν μεγάλη δαπάνη ενέργειας... (αυτό είναι όπως θα δούμε και πιο κάτω και μειονέκτημα).

**Η ευχαρίστηση:** του να χειρίζεσαι την μπάλλα μ' επαφές, πότε με το ένα χέρι και πότε με τα δύο.

**Η έλλειψη επαφής** με τον αντίπαλο, η οποία εξαφανίζει τον φόβο της σημαντικής αντιμετώπισης και κατ' επέκταση τα ατυχήματα που εκπηγάζουν από αυτήν την επαφή.

**Η δύναμη μιας ομάδας:** εξαρτάται από την ισοδυναμία των παικτών και την καλή ατομική τους τεχνική κατάρτιση. Τα ατομικά λάθη δεν μπορούν να διορθωθούν (ή πολύ σπάνια) από τους υπόλοιπους συμπαίκτες. Το ατομικό παιχνίδι δεν παρουσιάζει παρά μόνο μειονεκτήματα και δεν είναι φορέας επιτυχίας (σπάνια).

**Το πνεύμα του παιχνιδιού είναι απλό:** Δεν χάνει ούτε το ενδιαφέρον του, ούτε την ανθεκτικότητά του, ούτε ξεφεύγει από τον σκοπό του, και εάν ακόμα

προσαρμόσουμε τους κανόνες σ' ένα οποιοδήποτε (δεδομένο) επίπεδο.

Μέσα στα παιδαγωγικά στοιχεία που αναπτύσσει (χρειάζονται) είναι: **η αντιδραστική ταχύτητα, προσήληψη και συγκέντρωση, άλημα.** Η σωματική δύναμη παίζει ένα δευτερεύοντα ρόλο.

**Οι κανόνες του είναι απλοί** και επιτρέπουν έτσι την αυτοδιαίτησή....

Ποιά είναι όμως τα μειονεκτήματα;

α) Στο παιχνίδι του αρχάριου ή του παιδιού **μειώνεται η οργανική (φυσική) προσπάθεια.** Το παιδί ή ο αρχάριος αρχίζει να εκφράζεται από την στιγμή που αποκτά τεχνικές-τακτικές γνώσεις.

**Ελλείψεις τεχνικο-τακτικές και φόβος της μπάλλας** δυσκολεύουν πολύ μια αποτελεσματική (εύκολη) διδασκαλία και κυρίως εφαρμογή στο παιχνίδι.

β) Στο Βόλλεϋ-μπώλ **η ψυχική προσπάθεια** είναι πολύ μεγάλη. Συνεχής **προσήληψη, μεγάλη εξάρτηση απ' τον συμπαίκτη**, και βέβαια **συνεργασία σ' ένα μικρό χώρο** (δηλ. το παιδί είναι πολύ δύσκολο ν' αντέξει σ' αυτή την ψυχική προσπάθεια, ιδιαίτερα να λάβουμε υπ' όψη τις συνθήκες (σπμερινές) ζωής του.

γ) **Η επαφή με την μπάλλα** Σ' όλη τα σμαδικά σπορ, αλλά ειδικότερα στο V.B. Ζητείται μια συνεργασία -πολύ λεπτή- μεταξύ ματιών και χεριών. Εάν λάβουμε υπ' όψη πόσο χρόνο έχουμε επαφή με την μπάλλα, και την τροχιά της μπάλλας, που είναι γρήγορη, και μικρή (τροχιά) λόγω του χώρου, τότε θα διαπιστώσουμε ότι δεν υπάρχουν περιθώρια για αποφάσεις...

δ) Η μπάλλα από την στιγμή που αγγίζει το έδαφος, θεωρείται χαμένη (αντίθετα μ' όλη τα ομαδικά σπορ). Οι εναλλαγές λοιπόν σταματούν και μαζί μ' αυτές και η **ευχαρίστηση**, φέρνο-

ντας αυτόματα και μια πτώση του δυναμισμού.

- ε) Αυτό το σπορ το χωρίς μεγάλες μετακινήσεις (τρέξιμο) στο χώρο -μα που απαιτεί ένα <<μάξιμουμ>> ταχύτητας (αντιδραστικής) δεν επιτρέπει στους αρχάριους, όταν μάλιστα πρόκειται για μικρά παιδιά να εκφράσουν την εσωτερική ανάγκη που έχουν για κίνηση και **βέβαια κατανόηση ενέργειας.**

Θα πρέπει επίσης μέσα σ' όλη να προσθέσουμε ότι λείπουν **παρακινητικά μοντέλα (Βεντέτες) διότι τα μέσα ενημέρωσης δεν ασχολούνται πάρα μόνο σπάνια ή εντελώς περιθωριακά μ' αυτό το σπορ.**

Τα ερωτήματα λοιπόν που θα προσπαθήσουμε ν' απαντήσουμε είναι:

- 1) Πώς θα μπορούσαμε να πλησιάσουμε το VOLLEY-BALL λαμβάνοντας υπ' όψη, όλες αυτές τις δυσκολίες που παρουσιάζονται στα παιδιά αυτής της ηλικίας;
- 2) Με ποιό τρόπο μπορούμε να καλύψουμε αυτές τις πραγματικές δυσκολίες;
- 3) Είναι δυνατόν να πλησιάσουμε αυτό το άθλημα με το παιχνίδι;

Θα προσπαθήσουμε λοιπόν να απαντήσουμε σ' όλη αυτά τα ερωτήματα, μεταφέροντας την εμπειρία μας και σκιαγραφώντας τους στόχους διδασκαλίας.

## (Επιείκια) Ανοχή στην αναπήδηση της μπάλας (V.B. με αναπηδήσεις:)

Σκοπός μας είναι να ακολουθήσουμε μια διαδικασία που επιτρέπει στο παιδί να μπει μέσα σε μια δραστηριότητα **γρήγορη και αποτελεσματική.** Δηλαδή θα <<βάθουμε>> τα παιδάκια σ' ένα παιχνίδι, προτείνοντάς τα μία **ακέραιη δραστηριότητα**

Το V.B. δεν επιτρέπει; α) το πιάσιμο της μπάλας β) την αναπήδηση της (μπάλας) στο γήπεδό σου. **Είναι δύο θεμελιώδεις κανόνες.** Εάν όμως θέλουμε να καταλήξουμε σ' ένα ομαδικό παιχνίδι, που παθιάζει θα πρέπει να δείξουμε κάποια ανοχή;

Από τους δύο αυτούς **βασικούς κανόνες** του, θα διατηρήσουμε την απαγόρευση του πιασίματος της μπάλας, που πιθανότατα θα εμπόδιζε την ομαλή πρόοδο του αθλήματος. **Αλλά** θα χρειαστεί να δείξουμε κάποια **επιείκια** στην αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος, για μια περίοδο μικρή ή μεγάλη σε σχέση με την αντίδραση των μαθητών μας.

**Η αναπήδηση της μπάλας** στο έδαφος είναι ένα **αναγκαίο πέρασμα** που επιτρέπει την ανάπτυξη ενός **συνεχούς παιχνιδιού** όπου η συμμετοχή και το ενδιαφέρον των παικτών είναι σταθερά μέχρι την στιγμή που η μπάλα θ' αρχίσει να <<τσουλάει στο έδαφος>>.

**Αυτή η παιδαγωγική της αναπήδησης της μπάλας,** οφείλει να θεωρηθεί σαν **ένα απλό τμήμα, μία μόνο στιγμή** μέσα στην αγωγή των παιδιών που **μυούνται** στο V.B.. Από ένα V.B. **μειωμένο,** αναγκαία για να καλύψουμε τις ελλείψεις (τεχνικές - κοινωνικές - ψυχολογικές) των παιδιών, πηγαίνουμε **προς ένα V.B. όλο και πιο καθημερινό...**

Στόχος μας λοιπόν, η διδασκαλία του V.B. (μέσα από το παιχνίδι) ακολουθώντας μια προοδευτική διαδικασία μέσα από τους κανονισμούς.

Μια διπλή φροντίδα οδηγεί αυτές τις προτάσεις; Πρόκειται πραγματικά από τη μια πλευρά **για την ευλαβική τήρηση του συνόλου των θεμελιωδών απόψεων του V.B.** του ψηλού επιπέδου και από την άλλη μια **απλοποιημένη πρακτική για τα παι-**

διά -προσαρμοσμένη- χωρίς αυτό να σημαίνει ότι διαφοροποιείται.

Η ανάληψη του ψηλού επιπέδου, μας θέτει μπροστά σε μια ομάδα παικτών σε διαρκή κίνηση, χωρίς διακοπή, σε προδυναμική στάση μέχρι το ράθους που προκαλεί το στιγμιαίο σταμάτημα του παιχνιδιού.

**Αυτή ακριβώς την μορφή του παιχνιδιού θα έπρεπε να γνωρίσουν και οι δικοί μας μαθητές.**

Μια μπάλα χωρίς σταματημό, μια μπάλα που <<καίει>> και ένα αντίπαλο γήπεδο που <<...περιμένει...>>.

**Να λοιπόν ένας φορέας πραγματικός της παρακίνησης και ένας αληθινός στόχος...**

Ένα τέτοιο V.B. λοιπόν, οφείλει υποχρεωτικά να υποστεί μια μείωση χωρίς πρόχειυση δηλαδή διατηρώντας τον αρχικό του χαρακτήρα, αναλύοντας το παιχνίδι όχι σε στοιχεία αληθινά ενότητες.

## ΣΤΟΧΟΙ

### Κινητικοί

- 1- Ανάπτυξη ορισμένων αθλητικών προτερημάτων, όπως ταχύτητα εκτέλεσης, αντοχή στην προσπάθεια, όλη και ελαστικότητα και ιδίως δεξιότητας (μέσα από την ειδική επαφή με την μπάλα).
- 2- Κρίση της τροχιάς της μπάλας σε σχέση μ'ένα χώρο περιορισμένο, το γήπεδο και το ύψος του <<φιλέ>> όπου πρόκειται να προσαρμοσθεί.
- 3- Ειδική κινητικότητα:  
Μετακίνηση ισορροπημένη και προσανατολισμένη σε σχέση με την μπάλα, λαμβάνοντας υπ' όψη τους άλλους παίκτες (περιφερειακή όραση). Αυτό παρουσιάζει μια πραγματικά μεγάλη δυσκολία για το παιδί που μένει συγκεντρωμένο πάνω στην μπάλα και ακινητοποιείται.
- 4- Τον μεγαλύτερο δυνατό δυναμισμό αληθινά οργανωμένο προς ένα στόχο.

### Γνωστικοί

- 1- Γνωριμία με απλούς κανόνες.
- 2- Κατανόηση της εξέλιξης των κανόνων σε σχέση με την εφαρμογή.
- 3- Σύσταση, ευθύς εξ αρχής, μιας έξυπνης τακτικής:  
<<Χρησιμοποίησε την μπάλα αντί να τη...διώχνεις>>  
(είναι μια θεμελιώδης σύνθεση του V.B.)

### Συναισθηματικοί - Κοινωνικοί

- 1- Να φροντίσουμε να γεννηθεί και να αναπτυχθεί μια επιθυμία (παρακίνηση) για το ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ, πηγή της κοινωνικοποίησης  
<<Κάνω κάτι μαζί με τους άλλους>>
- 2- Να αποδεχθεί τον δυνατό και τον αδύνατο.
- 3- Ο σεβασμός του αντιπάλου, η βοήθεια μεταξύ των συμπαίκτων η τήρηση των κανόνων που τίθενται. Όλα αυτά προετοιμάζουν το παιδί να ζήσει καταστάσεις συνεργασίας και αντίθεσης που πρόκειται να γνωρίσει καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του.
- 4- Να γνωρίζει, να κερδίζει και να χάνει. Η αθλητική δραστηριότητα δεν θα πρέπει να <<υπο-

φέρει>> από καμμία αμφιβολία. Μέσα στο γήπεδο καθ' ένας οφείλει να αγωνίζεται για τη νίκη μ' όλες τους τις δυνάμεις, χρησιμοποιώντας όλα τα μέσα που του επιτρέπουν οι κανόνες, αλλά επίσης οφείλει να δέχεται την ήττα η οποία είναι πηγή αναθεώρησης και ως τούτου φορέας της προόδου.

Η τακτική της μύησης των παιδιών στο V.B. μπορεί να διαφοροποιηθεί ανάλογα με την <<ηλικία>> των παιδιών βασικά και παράλληλα με τις κινητικές τους δυνατότητες, τη σωματική διάπλαση, το φύλο κ.λ.π.

Και διότι θα υπάρχουν παιδιά που θάρσουν τη δεύτερη ή την τρίτη φορά, είναι ανάγκη ν' αναλύσουμε (χωρίσουμε) την τακτική μας σε τρία επίπεδα.

A (6-8 ετών)

B (8-10 ετών)

Γ (10-12 ετών)

Οι κανονισμοί του V.B. και το περιβάλλον του (<<φιλές>>, γήπεδο, μπάλα) καθώς και η τεχνική του, μπορούν και πρέπει να προσαρμοσθούν στις επί μέρους ανάγκες κάθε μιας <<παιδικής ηλικίας>> ξεχωριστά.

Γι' αυτό λοιπόν, η ανάλυση της μεθόδου που θα ακολουθήσουμε εικονίζεται στις παρακάτω τρεις ενότητες (πίνακες).

Ό,τι δε προτείνεται, γράφεται μέσα στο σεβασμό για τη διατήρηση του ιδιάζοντος χαρακτήρα και

τη διακίνηση των θεμελιωδών στοιχείων του V.B. φτιάχνοντας το παράλληλα, προσιτό και εθικιστικό στους μικρούς παίκτες.

### Συμπέρασμα:

Αυτή η δοκιμή απαντάει σε δύο απαιτήσεις.

- Η πρώτη είναι να βάλουμε τα μικρά παιδιά του δημοτικού σχολείου μέσα σ' ένα **συνολικό βόλλεϋ** από το πρώτο μάθημα.
- Η δεύτερη είναι να προτείνουμε στους <<πιτσιρίκους>> όλη τη διαδικασία των συναντήσεων του βόλλεϋ με κανόνες προσαρμοσμένους και ενοποιημένους.

Όλες αυτές οι καταστάσεις (μορφές) είναι στενά δεμένες με το παιχνίδι. Το παιχνίδι λοιπόν έρχεται ΠΡΩΤΟ, αντί να έρχεται σαν ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ μιας προπόνησης, που έχει σαν στόχο, να προετοιμάσει τον παίκτη, για ένα μακρινό μέλλον.

Μέσα απ' αυτήν την διαδικασία, προσπάθησα ν' ακολουθήσω την άποψη των μοντέρνων μεθόδων παιδαγωγικής που ζητούν το δικαίωμα: το παιδί να ζει ΑΜΕΣΩΣ μια ευτυχισμένη δραστηριότητα, αλλά χωρίς στασιμότητα, χωρίς απραξία, ανοιχτή σε μια συνεχή πρόοδο.

Δεν θα ήθελα ποτέ να παρουσιάσω αυτήν την εμπειρία σαν εργασία μοναδική, παραδειγματική. Σίγουρα περιέχει λάθη. Αυτή όμως η έρευνά μου (εμπειρία) στάθηκε για μένα θετική, γιατί ελπίζω ότι μέσα από αυτήν γνώρισα την επικοινωνία με τα παιδιά, γνωρίζοντάς τους τη **χαρά του παιχνιδιού**.

## ΚΑΝΟΝΕΣ (Γενικά)

- 1) Ο <<φιλέας>> πρέπει να είναι χαμηλότερος (1,80-1,90) Όχι όμως πολύ χαμηλός γιατί επιτρέπει στο παιδί **άσχημες κινήσεις** που μπορούν να περιορίσουν την πρόοδο.

π.χ. Όταν σπρώχνει την μπάλα **οριζόντια** ή και προς τα κάτω.

Ο <<φιλέας>> επίσης δεν πρέπει να είναι **μέσα στο παιχνίδι ένα εμπόδιο πολύ σπουδαίο.**

- 2) Το **γήπεδο** μικρότερο από το κανονικό. Θα πρέπει να προσέξουμε να είναι προσαρμοσμένο στις δυνατότητες της ηλικίας του παιδιού.

Το παιδί στην αρχή διακρίνει αρκετά γρήγορα την κατεύθυνση της μπάλας όταν πρόκειται προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά του γηπέδου. Έχει όμως μεγάλη δυσκολία, να εντοπίσει με ακρίβεια ως προς το βάθος.

Μπορούμε λοιπόν να κρατήσουμε **το πλάτος (συνήθως 9 Μ.)** και να περιορίσουμε **το βάθος (μεταξύ 6-8 Μ.)**

- 3) Οι **μπάλες** θα πρέπει να είναι πιο ελαφριές (από δέρμα, από καουτσούκ, πλαστικό ή σφουγγάρι). Η **ελαφριά μπάλα**, ιδιαίτερα στην αρχή είναι μεγάλο πλεονέκτημα γιατί αγγίζεται εύκολα και δεν προκαλεί **φόβο**. Αν όμως είναι **πολύ ελαφριά** δεν είναι εύκολος ο έλεγχος και ο χειρισμός της.

Κατά την διάρκεια της χρονιάς τα παιδιά και ιδιαίτερα αυτά που τα καταφέρνουν καλύτερα θα εκδηλώσουν την επιθυμία τους για μια **αληθινή μπάλα** του V.B.

### Πως μπορούμε να βάλουμε τα παιδιά να παίζουν V.B.;

- Τους δίνουμε την ευκαιρία να ασκηθούν, αφού έλθουν σε επαφή με την μπάλα κάνοντας διάφορα ειδικά χτυπήματα (επαφές).
- Οργανώνοντας διάφορα παιχνίδια, σχετικά με το V.B. στην αρχή **απλά** και στην συνέχεια όλο και πιο **σύνθετα**.

Ας ξεκινήσουμε από τη **προθέρμανση**:

Σκοπός μας είναι να έλθει το παιδί σ' επαφή με την μπάλα μέσα από **διάφορα** χτυπήματα (επαφές). Ταυτόχρονα προετοιμάζουμε τους μυς και την καρδιά του.

**Υλικό:** μια μπάλα για κάθε παιδί:

1. Τροχαδάκι ελαφρό και κτυπήματα της μπάλας στο έδαφος.
2. Τροχαδάκι ελαφρό αλληλαγή χεριού, η μπάλα θα πρέπει να αναπηδά μέχρι το ύψος του κεφαλιού (ματιών). Δουλεύει περισσότερο ο **καρπός**.
3. Πάντα τροχαδάκι αλληλά η επαφή και με τα δύο χέρια (ύψος ματιών)
4. Τροχαδάκι προς τα πίσω μ' ένα χέρι (αριστερό-δεξί)
5. Τροχαδάκι προς τα πίσω με δύο χέρια (ύψος ματιών)
6. Πλάγια τροχαδάκι-μετακίνηση με άλματα (σώμα ψηλά-μπαλα ύψος ματιών)
7. Πλάγια τροχαδάκι-μετακίνηση με βαθύ κάθισμα (θυγισμένα γόνατα) **συρτάκι**
8. Κυλάμε την μπάλα μπροστά μας.
9. Κυλάμε την μπάλα πηγαίνοντας προς τα πίσω (προσοχή στην στάση του σώματος)
10. Κυλάμε την μπάλα μετακινούμενοι με θυγισμένα γόνατα (πλάγια)
11. Περπατάμε - Πετάμε την μπάλα ψηλά και μπαίνουμε από κάτω για να την πιάσουμε με υπερέκταση **όσο πιο ψηλά μπορούμε**
12. Κρατάμε την μπάλα και ανασκωνόμαστε στα πέλματα (μύτες των ποδιών) περνώντας την μπάλα από την μια παλάμη στην άλλη, σπάζοντας τους καρπούς των χεριών.
13. Πετάμε την μπάλα ψηλά και γρήγορα μπαίνουμε κάτω από την μπάλα περιμένοντάς την. Ταυτόχρονα ανασκωνόμαστε (την τελευταία στιγμή) στις μύτες των δακτύλων, πιάνοντας την μπάλα σε υπερέκταση, στο ψηλότερο σημείο.
14. Πετάμε την μπάλα ψηλά, αγγίζουμε το έδαφος και γρήγορα μπαίνουμε κάτω από τη μπάλα για να την πιάσουμε στο ψηλότερο σημείο (συγχρονισμός).
15. Πετάμε την μπάλα ψηλά μπροστά μας και με 1,2,3 βήματα φέρas πιάουμε την μπάλα στο ψηλότερο δυνατό σημείο (απογείωση και προσγείωση στο ένα πόδι)
16. Πετάμε την μπάλα ψηλά μπροστά μας και με 1,2,3 βήματα φέρas πιάουμε την μπάλα στο

ψηλότερο σημείο (απογείωση προσγείωση με δύο πόδια).

17. Πιάνουμε την μπάλα με τα δύο χέρια πλάγια μετακίνηση συρτάκι (συγχρονισμός των κινήσεων)
18. Κτυπάμε δυνατά την μπάλα μπροστά μας, μία κυβίστηση προς τα μπροστά και γρήγορα θέση κάτω από την μπάλα (πιάνουμε την μπάλα σε θέση πάσας πάνω από το κεφάλι)
19. Πιάνουμε την μπάλα με τα δύο πόδια ή με τα δυο γόνατα (ανάμεσα) και πεδώντας την ανεβάζουμε ψηλά για να την πιάσουμε με τα δύο χέρια.
20. Κυλάμε την μπάλα μπροστά μας τότε αριστερά και τότε δεξιά, ρυθίζοντας το αντίστοιχο γόνατο. Ίδια άσκηση με 8αρια (κάτω από τα πόδια η μπάλα).
21. Πιάνουμε την μπάλα με τα δύο χέρια και τεντωμένοι <<κυλάμε>> στο δάπεδο.
22. Πετάμε την μπάλα ανάμεσα από τα σκέλη μας (πίσω) και σηκώνομαστε για να την πιάσουμε με τα χέρια, στην καλύτερη δυνατή θέση.
23. Μανσέτα - μία στο ένα χέρι, αναπήδηση μία στο άλλο.
24. Πάσα με δάκτυλα και μετά από την αναπήδηση, γρήγορα κάτω από την μπάλα.

Θα πρέπει να χωρίσουμε την χρονιά σε ορισμένες περιόδους.

### 1η περίοδος

#### Άσκηση 1η:

**Στόχος μας:** Μία πρώτη επαφή με την μπάλα. Ανακάθιση από το ίδιο το παιδί, των διαφόρων χτυπημάτων που χρησιμοποιούμε στο VOLLEY-BALL.

#### Οργάνωση ομάδας παιδιών:

- Διαιρούμε το σύνολο των παιδιών σε δύο υποομάδες. Κάθε ομάδα έχει το δικό της χαρακτηριστικό, που μπορεί να είναι π.χ. ένα φουτάρ, ένα περιβραχιόνιο, ή μια φανέλα.
- Μέσα σε κάθε ομάδα, τα παιδιά οργανώνονται σε ζευγάρια.
- Προτείνουμε στα παιδιά καταστάσεις αγώνα -

παιχνιδιού κάτω από την μορφή παιχνιδιών.

- Τα παιδιά δοκιμάζουν μόνο τους τα διάφορα <<χτυπήματα>> με τη μπάλα.

Ο παιδαγωγός παρατηρεί τα διάφορα <<χτυπήματα>> και διακρίνει τα <<χτυπήματα>> που ανακάθισαν μόνο τους τα παιδιά:

- α) Κτύπημα προς τα κάτω
- β) Επαφή με τα δύο χέρια (δάκτυλα) πάνω απ' το κεφάλι
- γ) Επαφή με τα δύο χέρια-τεντωμένα (μανσέτα)
- δ) Ίδια επαφή με την προηγούμενη, μ' ένα όμως χέρι (σερβίς από κάτω) (μανσέτα μ' ένα χέρι).

#### Άσκηση 2η:

<<Μπάλες που καίνε>>

**Υλικό:** μια μπάλα για κάθε παιδί

**Στόχος:** <<Χτυπήματα>> (επαφές) τέτοιου είδους, που νάχουν σκοπό να περάσει η μπάλα πάνω από το <<φιλέ>>, στο αντίπαλο γήπεδο.

**Συμβουλές:** Ο παιδαγωγός δίνει το σύνθημα και τα παιδάκια, **ταυτόχρονα** θα πρέπει να περάσουν την μπάλα τους πάνω από το <<φιλέ>> στο αντίπαλο γήπεδο.

Η άσκηση διαρκεί 2-3 λεπτά.

Με το σφύριγμα της λήξης του παιχνιδιού **μετράμε** τις μπάλες της κάθε ομάδας.

**Παραμβάσεις:** Παρότρυνση από τον παιδαγωγό, για να συμμετέχουν και να μετακινούνται τα παιδιά όσο γίνεται ταχύτερα.

Να παρακολουθεί ο παιδαγωγός, αν οι μπάλες, περνούν πάνω από το <<φιλέ>> και εάν έχουν γίνει μ' ένα από τα διάφορα χτυπήματα (**απαγορεύεται να πετάξουμε την μπάλα**).

#### Άσκηση 3η:

<<Η σκάλα>>

**Υλικό:** Μια μπάλα για δύο

κιμωλίες (διάφορες) για να χαράξουμε γραμμές στο έδαφος.

(θα μπορούσαμε να τοποθετήσουμε φουτάρια ή <<ρούχα>> για να ορίσουμε τις αποστάσεις)

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Οι αποστάσεις θα είναι :

3 μέτρα απ' τον <<φιλέ>> έπειτα

5 μέτρα απ' τον <<φιλέ>> εν συνεχεία

7 μέτρα απ' τον <<φιλέ>> ... κλπ

Θα μπορούσε η άλλη <<υποομάδα>> να δουλεύει έξω από το γήπεδο (μ' ένα σχοινί).

### Παρεμβάσεις:\*

- Αλληλαγή ρόλων, μετά από 6 φορές περίπου
- Ερωτήσεις στα παιδιά πάνω στα διάφορα <<κτυπήματα>> που χρησιμοποιούν στις διάφορες αποστάσεις.

Γενικά τα παιδιά διαλέγουν τα ακόλουθα <<κτυπήματα>> :

μέχρι 3 μέτρα 1η γραμμή: με δύο χέρια πάνω απ' το κεφάλι (δάκτυλα)

μέχρι 5 μέτρα 2η γραμμή: με δύο χέρια από κάτω (μανσέτα)

μέχρι 7 μέτρα 3η γραμμή: κτύπημα μ' ένα χέρι (σερβίς...)

**Στόχος:** <<Κτυπήματα>> της μπάλας από διάφορες αποστάσεις από τον <<φιλέ>>.

Θα μπορούσαμε σ' αυτήν την άσκηση, να επιβάλλουμε, το είδος του κτυπήματος (δηλ. μ' ένα χέρι ή με δάκτυλα...κλπ)

### 2η περίοδος

#### Τένις - Βόλλειβ

#### Άσκηση 1η

**Στόχος μας :** Επαφή με τη μπάλα που έρχεται από τον συμπαίκτη (παρτεναίρ)

**Υλικό:** 1 μπάλα για 2 παιδιά

**Συμβουχές:** Μια υποομάδα (8 άτομα) που τοποθετείται απέναντι από τον άλλο (εκατέρωθεν του <<φιλέ>>). Θα μπορούσαμε να τοποθετήσουμε ένα ακόμα γκρούπ μ' ένα σχοινί ή ένα λίστιχο και να δουλεύει ταυτόχρονα.

Κάθε 2 ή 3 λεπτά αλληλάζουν ρόλους.

Κάθε υποομάδα αλληλάζει ανά 5 ή 6 λεπτά.

**Περιορισμός:** Δεν υπάρχει περιορισμός, κάθε παιδί μπορεί να κτυπά την μπάλα απ' ευθείας, ή μετά από αναπήδηση (αυτό το

καθορίζουμε εμείς, όπως επίσης και τον τύπο επαφής με την μπάλα)

**Παρεμβάσεις:** Παρότρυνση

Απολογισμός των πόντων (σκορ)

4-5 φορές συνέχεια είναι πολύ καλά

2-3 φορές συνέχεια είναι καλά.

#### Άσκηση 2η:

<<Το στεφάνι>>

**Στόχος:** Επαφή με την μπάλα (πάσσα με δάκτυλα ή μανσέτα) μετά από μία μανσέτα.

**Υλικό:** ένα καλάθι με μπάλες, ένα στρώμα, ένα στεφάνι.

- Μία υποομάδα δουλεύει, η άλλη βοηθάει (μαζεύει τις μπάλες)

- Μία κοιλώνα, η ομάδα που δουλεύει. Μπροστά στην κοιλώνα υπάρχει ένα στρώμα, ένα μέτρο μπροστά υπάρχει ένα στεφάνι κάθετο, που το κρατάει ένα παιδί της ομάδας που βοηθάει.

**Διεξαγωγή:** Μια τούμπα του πρώτου παιδιού στο στρώμα, σηκώνεται, πηγαίνει και περνάει μέσα από το στεφάνι, κάνει ένα βήμα προς τα πίσω και ετοιμάζεται να κάνει μία πάσα με δάκτυλα, που του στέλνει αυτός που είναι τοποθετημένος δίπλα από το καλάθι με τις μπάλες.

Κρατάμε ώρα και για τις δύο ομάδες, η ομάδα που κάνει λιγότερο χρόνο κερδίζει.

\*\*\* αν δεν υπάρχει στεφάνι βάζουμε όρθιο ένα παιδάκι και περνάμε κάτω από τα πόδια του.

#### Άσκηση 3η:

<<Προβατάκια>>

**Στόχος:** Επαφή με την μπάλα (πάσσα με δάκτυλα και μανσέτα) μετά από άλμα.

**Υλικό:** ένα καλάθι με μπάλες, ένα στρώμα.

- Μία υποομάδα <<δουλεύει>>, η άλλη βοηθάει (μαζεύει τις μπάλες)

- Η ομάδα που <<δουλεύει>> παρατάσσεται πίσω από το στρώμα.

Μπροστά από το στρώμα ένα παιδάκι που κάνει <<σκαμνάκι>>.

**Διεξαγωγή:** Με το σφύριγμα, το πρώτο παιδάκι κάνει μια <<τούμπα>> στο στρώμα, σηκώνεται και πηδάει πάνω από το παιδάκι που κάνει <<σκαμνάκι>>.

Μετά την προσγείωση κάνει 2,3 βήματα πίσω καιδέχεται την μπάλα, για να κάνει πάσσα ή μανσέτα.

Χρονομετρούμε και η ομάδα που κάνει λιγώτερο χρόνο κερδίζει.

### **φούσκες (Μπαλόνια)**

**Στόχος:** μετακινήσεις, πτώσεις, άλματα

**Υλικό:** μία φούσκα για 2 παιδιά

**Συμβουλές:** Κάθε παιδί, μετά από κάθε κτύπημα της φούσκας θα πρέπει να περάσει κάτω από τα σκέλη του παρτεναίρ του ή θα πηδήσει από πάνω του (σκαμνάκι).

Εν συνεχεία το ίδιο θα γίνει 5 φορές. Θα μπορούσαμε να κάνουμε το ίδιο, εναλλάξ: δηλαδή μία φορά το ένα παιδί (κτύπημα της φούσκας και πέραςμα κάτω από τα σκέλη και μία φορά το άλλο και πέραςμα κάτω από τα σκέλη).

Μπορούμε να αυξήσουμε τις φούσκες σε δύο (διαφορετικού χρώματος).

### **Φούσκες με <<σκαμνάκια>>**

**Υλικό:** 2 φούσκες (ή 4 φούσκες) διαφορετικού χρώματος.

**Στόχος:** άλματα ή πτώσεις, ομαδικό πνεύμα (συνεργασία)

**Διεξαγωγή:** Οι δύο ομάδες σε κοιλώνες. Μπροστά από κάθε κοιλώνα ένα παιδί (εμπόδιο) με τα πόδια ανοιχτά.

Με το σφύριγμα το πρώτο παιδί περνάει κάτω από τα σκέλη του παιδιού που στέκεται όρθιο και πηγαίνει να κτυπήσει την φούσκα, προς τα επάνω.

**Περιορισμός:** Σκοπός μας είναι να μη πέσει η φούσκα στο έδαφος.

θα μπορούσε να γίνει με <<σκαμνάκι>>

Επίσης μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε 2 φούσκες διαφορετικού χρώματος.

**Περιορισμός:** Κάθε παιδάκι θα κτυπάει πρώτη την κόκκινη και έπειτα την πράσινη π.χ.

Χάνει η ομάδα που μία φούσκα της αγγίζει στο έδαφος.

Κάθε παιδί έχει δικαίωμα να ξεκινήσει από την στιγμή που το προηγούμενο παιδί της ομάδας του, ακούμπησε την φούσκα.

### **<<Οι φούσκες που πετάνε>>**

**Στόχος:** Καλλιέργεια ματιών και κίνησης (αντίληψη) και αντίδραση (REFLAXE) συγκέντρωση.

**Υλικό:** πολλή φούσκες

**Διεξαγωγή:** 2 φούσκες διαφορετικού χρώματος  
1 παιδί

3 φούσκες διαφορετικού χρώματος 1 παιδί

**Περιορισμός:** κτυπήματα με τη σειρά την κάθε φούσκα διαφορετικού χρώματος.

Θα μπορούσαμε να βάλουμε 2 παιδιά 4 φούσκες  
>> >> >> 3 παιδιά 6 φούσκες  
>> >> >> 5 παιδιά 10 φούσκες  
αυξομειώνουμε ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών.

\*\*\* και βέβαια ένα παιχνίδι του V.B. με φούσκες που <<καίνε>>.

**Υλικό:** Πολλές φούσκες (10-20) Γήπεδο του V.B. χωρισμένο με κιμωνίες σε 3 μέρη τοποθετούμε 3 παίκτες, σε κάθε χώρισμα.

Δύο ομάδες χωρισμένες και τοποθετημένες μέσα στο γήπεδο.

Με το σφύριγμα κάθε ομάδα προσπαθεί να διώξει από το γήπεδό της τις φούσκες.

Με το σφύριγμα της λήξης μετράμε πόσες φούσκες έχει κάθε ομάδα στο γήπεδό της.

Η ομάδα που έχει λιγώτερες, κερδίζει.

**Διάρκεια 2 λεπτά:**

**Περιορισμοί:** Κάθε παίκτης είναι υποχρεωμένος

να υπερασπίζεται τον δικό του χώρο, δεν έχει δικαίωμα να περάσει στο άλλο χώρο. Περιστροφή κάθε 2 λεπτά και για τις 2 ομάδες, ώπου να περάσουν όλοι οι παίκτες και από τους 3 χώρους.

### Α' ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 6 ΕΩΣ 8 ΧΡΟΝΩΝ

1. Φιλές. Ύψος: 20 πόντος πάνω από το μέσο όρο περίπου παικτών.  
Πλάτος: σ' όλο το πλάτος.
2. Γήπεδο. Κλειστό: σ' ολόκληρο το γήπεδο μαζί με τους τοίχους  
Ανοιχτό: σ' όλο το γήπεδο.
3. Μπάλα: Μπάλες του MINI-VOLLEY (ελαφριές)  
Περίπου 180 GR  $\pm$  10 GR
4. Ομάδα: Όχι πάνω από 10 παίκτες
5. Τοποθέτηση των παικτών: Θα πρέπει να είναι αόριστη
6. Δεν υπάρχει σειρά περιστροφής.  
Όλοι οι παίκτες σερβίρουν ελεύθερα.
7. Ο παίκτης δεν δέχεται περιορισμούς στην αρχή όσον αφορά την επαφή του με την μπάλα.
8. Πάσες. Δεν περιορίζουμε τον αριθμό τους.  
Η μπάλα παίζεται όσο αναπηδάει ακόμα (ζωντανή)
9. Πόντοι. Κάθε μπάλα που <<κυλάει>> στο έδαφος θεωρείται σαν λάθος και η αντίπαλη ομάδα κερδίζει ένα πόντο.
10. Σερβίς. Θα πρέπει πάντα να γίνεται πάνω από το φιλέ χωρίς να τον αγγίζει και με ένα χέρι.
11. Επαφή με την μπάλα <<Οχι πιάσιμο της μπάλας>>

Επιτρέπεται το άγγιγμα της μπάλας μ' όλο το επάνω μέρος του σώματος.

12. Αναπήδηση της μπάλας. Επιτρέπεται να είναι απεριόριστη. Η μπάλα θεωρείται νεκρή μόνο όταν κυλά στο έδαφος.

### Β' ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 8 ΕΩΣ 10 ΧΡΟΝΩΝ

1. Φιλές. Ύψος: 20 περίπου πόντους πάνω από το μέσο όρο των παικτών.  
Πλάτος: μεταξύ των κρίκων που ενώνουν τον τοίχο με το φιλέ.

2. Γήπεδο. Κλειστό: Όλο το γήπεδο χωρίς τους τοίχους.

Ανοιχτό: Περιορισμός στις γραμμές του μπάσκετ.

3. Μπάλες. Βάρος: 180 GR  $\pm$  10 GR
4. Ομάδα: Περιορισμός στους 6 παίκτες και αναφορά στην περιστροφή του σερβίς.
5. Τοποθέτηση των παικτών: Χωρισμός των παικτών σ' αυτούς που παίζουν μπροστά απ' αυτούς που παίζουν πίσω.
6. Ο παίκτης. Δεν πρέπει να ακουμπήσει δύο φορές τη μπάλα.  
Δεν πρέπει να περάσει στο αντίπαλο γήπεδο.
7. Πάσες. Σφυρίζουμε τις πολύ άσχημες πάσες.
8. Πόντοι. Ένας πόντος για κάθε λάθος σύμφωνα με τους κανονισμούς του V.B.
9. Σερβίς. Πάνω από το φιλέ χωρίς να τον αγγίζει και με ένα χέρι. 2 σερβίς σε κάθε παίκτη.  
Στο διάδρομο που βρίσκεται δεξιά (διάδρομος σερβίς) οπισθοχωρούμε στο δεύτερο σερβίς.
10. Επαφή με την μπάλα. Με τα δύο χέρια ή τους βραχίονες.  
Οχι μεγάλη παραμονή της μπάλας στα χέρια του παίκτη.  
Οχι ξερά, άσχημα κτυπήματα.
11. Αναπήδηση της μπάλας. 3 φορές στην αρχή και μετά 2 μεταξύ δύο επαφών της μπάλας επιτρέπονται πολλές αναπηδήσεις.

### Γ' ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-12 ΧΡΟΝΩΝ

1. Φιλές. Ύψος: 20 πόντους πάνω από το μέσο όρο περίπου των παικτών.  
Πλάτος: Όλο το γήπεδο του Βόλλεϋ συμπεριλαμβανομένης και της οροφής ή περιοριζόμαστε στο γήπεδο περίπου του τέννις, όταν το γήπεδο είναι μεγαλύτερο.
2. Γήπεδο. Σε ανοιχτό γήπεδο χαράζουμε έναν χώρο, όσο το γήπεδο του τέννις.
3. Μπάλα: Μπάλες του MINI-VOLLEY -180  $\pm$  10 GRAM
4. Ομάδα: Θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε 6 παίκτες και να μιλήσουμε για σειρά περιστροφής.

5. Τοποθέτηση των παικτών σ' αυτούς που παίζουν μπροστά και σ' αυτούς που παίζουν πίσω.
6. Δεν πρέπει ο ίδιος παίκτης ν' ακουμπήσει δύο συνεχείς φορές την μπάλα. Δεν πρέπει να περάσει στο αντίπαλο γήπεδο.
7. Πάσσες: σφυρίζουμε τις πολύ άσχημες επαφές με την μπάλα.
8. Πόντοι: ένας πόντος για κάθε λήθος σύμφωνα με τους κανονισμούς.
9. Σερβίς: Πάνω από τον φιλέ και χωρίς να τον αγγίζει με το ένα χέρι. 2 σερβίς για κάθε παίκτη.

Έναν διάδρομο που βρίσκεται δεξιά (διάδρομος του σερβίς)  
Οπισθοχωρούμε στο δεύτερο σερβίς.
10. Επαφή με την μπάλα. Με τα δύο χέρια ή τους βραχίονες, χωρίς μεγάλη παραμονή της μπάλας στα χέρια (του παίκτη)  
Οχι στα ξερά, άσχημα κτυπήματα (τύπου καράτε ή πυγμαχίας)
11. Αναπήδηση της μπάλας: 2 φορές στην αρχή, στην συνέχεια μόνο 1 φορά ή απ' ευθείας. Μεταξύ δύο επαφών επιτρέπουμε 1 μόνο αναπήδηση.

## Η ΑΠΟΨΗ ΜΟΥ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ VOLLEY-BALL

### Γενικότητες:

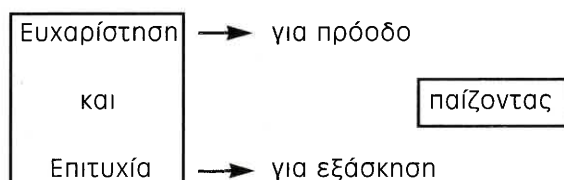
Η άποψή μου, της διδασκαλίας των ομαδικών αθλημάτων, στηρίζεται σε μία θεμελιώδη αρχή: "του παιδαγωγικού ρόλου του παιγνιδιού (αγώνα). Καταστάσεις δηλαδή μορφής παιγνιδιών, που παίρνουμε μέσα από έναν αγώνα του V.B., και τις προτείνουμε στο παιδί, οι οποίες χαρακτηρίζονται από την διευθέτηση του χώρου και κάποιες οδηγίες που εισαγουν το παιδί σε μία κατάσταση δραστηριότητας και ελκυστικής αναζήτησης.

Γνωρίζουμε, ο αγώνας ο ίδιος, είναι ένα μέσον για την κινητοποίηση του παιδιού, αλλιώς δεν θα πρέπει να το κάνει να δυσανασχετήσει (βαρεθεί).

Γι' αυτό είναι αναγκαίο να "στήσουμε" μια κατάσταση, ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά, μη ξεχνώντας ότι η κινητοποίηση (όρεξη) παραμένει σε ψηλά επίπεδα, μέσα από την πρόοδο που θα πετύχει κατά την διάρκεια των ασκήσεων που θα προτείνουμε, και οι οποίες θα μπορεί να είναι όλο και πιο πολύπλοκες (ενδιαφέροντες).

Προτείνοντάς του, καινούργιους ρόλους ή ασκήσεις με μορφή παιγνιδιού, δίνοντας στο παιδί την ευκαιρία να βελτιώνεται (και να βελτιώνει την συμπεριφορά του) κρατώντας αμείωτο το ενδιαφέρον του που είναι αποτέλεσμα βέβαια της αναζήτησης της επιτυχίας.

**Ευχαρίστηση** λοιπόν και **επιτυχία** θα πρέπει να είναι δύο αντικείμενα (σκοποί), που θα πρέπει να προσπαθήσουμε για να ευνοήσουμε μέσα από την διδασκαλία.



### Καθοδήγηση της διδασκαλίας μας

Θα ξεκινήσουμε από:

**την επεξεργασία (ανάληψη) των στοιχείων του Volley-ball.**

Αυτή θα μας οδηγήσει να τροποποιήσουμε, το περιεχόμενο χωρίς να μεταποιήσουμε το άθλημά μας.

Μ' άλλα λόγια, επεξεργασία του V.B. σημαίνει, να διατηρήσουμε τα ουσιαστικά (ουσιώδη) χαρακτηριστικά του:

- \* Ούτε μπλοκάρισμα, ούτε αναπήδηση της μπάλλας πριν την στείλουμε, πάνω από τον φιλέ στο απέναντι γήπεδο.
- \* Απαγορεύεται να αγγίζουμε τον φιλέ, βοηθώντας να το κατορθώσει το παιδί, π.χ. μειώνοντας όσο περισσότερο μπορούμε τις δυσκολίες του:
- \* Να προβλέπει τις τροχιές της μπάλλας, για να μετακινείται και να τοποθετείται κάτω από την μπάλλα.
- \* Αλλαγές διεύθυνσης κατά την διάρκεια μιας ενέργειας.
- \* Αντίληψη (αίσθηση) του αντιπάλου γηπέδου, χάρις σε μια (προηγούμενη) γρήγορη αποκέντρωση, σε σχέση με την μπάλλα.
- \* Φόβος να (ακουμπήσει) χτυπήσει την μπάλλα στο αντίπαλο γήπεδο, όταν βρίσκεται μακριά από τον φιλέ.

### Αρχές που θα πρέπει να έχουμε στην περίοδο της μύησης.

Περιορισμός των μετακινήσεων του παίκτη (παιδιού).

- \* Μέσα: μείωση του γηπέδου.
- \* Αποτέλεσμα: πρόβλεψη της μπάλλας που πηγαίνει άουτ. Μπορεί να συναντήσει την μπάλλα μέσα στο μικρό γήπεδο χωρίς πολύ μεγάλη μετακίνηση.

Να ευνοήσουμε (επιτρέψουμε) την γρήγορη συμμετοχή του και τις παρεμβάσεις του επάνω στον φιλέ.

\* Μέσα: Χαμηλός φιλέ.

\* Αποτέλεσμα: Ισορροπία του παιδιού επάνω στον φιλέ, που είναι απαραίτητα για την παρέμβαση του επάνω στον φιλέ.

Να ευκολύνουμε να ευθυγραμμισθεί (ευθυγραμμία) παίκτη - μπάλας - στόχου - αντιπάλου.

\* Μέσα: παιγνίδι 1 εναντίον 1.

\* Αποτέλεσμα: Συγκέντρωση του παιδιού στον στόχο που οφείλει να στείλει την μπάλα, χωρίς να είναι υποχρεωμένο να παίξει δύο και τρεις φορές πάνω από το κεφάλι του.

### Παιδαγωγική οργάνωση σε επίπεδα παιγνιδιού (α-γύνα).

Μπορούμε ήδη να οργανώσουμε, μια **στρατηγική εκμάθησης** σε σχέση με τις αρχές που αναφέραμε πιο πάνω, ορίζοντας έξη (6) επίπεδα.

#### 1ο Επίπεδο

Να μπορούμε να στείλουμε την μπάλα πάνω από το φιλέ.

Μέσα

\* Να οριοθετήσουμε ένα γήπεδο, με σκοπό να περιορίσουμε τις μετακινήσεις.

Η διευθέτηση του χώρου (οριοθέτηση γηπέδου), οδηγεί το παιδί στο να (μπορέσει να δώσει προτεραιότητα) υποδεχθεί την μπάλα πάνω από το κεφάλι, με δάκτυλα, επιτρέποντας το να μεταφέρει την ενέργειά του στην μπάλα, ώστε να μείνει μέσα στα όρια του αντιπάλου γηπέδου.

#### 2ο Επίπεδο

Να τοποθετηθούμε γρήγορα (στο σημείο της πτώσης της μπάλας) ώστε να ευκολύνουμε την υποδοχή και να ξαναστείλουμε την μπάλα. Εν συνεχεία να μετακινηθούμε.

Μέσα

\* Να οργανώσουμε ένα παιγνίδι, με υποδοχή αυξάνοντας τον χώρο (εμβαδόν) του παιγνιδιού.

\* Να πηλατιάσουμε τις τεχνικές απαντήσεις των παικτών, υποχρεώνοντας τους (εξαναγκάζοντάς τους) να έλθουν σε επαφή με την μπάλα μετωπικά, πλάγια ή προς τα πίσω... Αυτές

οι επαφές, δίνουν την δυνατότητα στο παιδί, να έχει εμπιστοσύνη, επιτρέποντας το να παρεμβαίνει στην μπάλα, με διαφόρους προσανατολισμούς του σώματος.

\* Να μπορεί να παίξει **με ένα** συμπαίκτη (παρτεναίρ).

#### 3ο Επίπεδο

Να οργανώσουμε ομαδικά μια επίθεση.

Διαφοροποίηση των ρόλων (καταμερισμός): Επιθετικός, αμυντικός, πασσαδόρος.

Μέσα

\* Παιγνίδι με τους συμπαίκτες (παρτεναίρ).

#### 4ο Επίπεδο

Να οργανώσουμε μία επίθεση με καρφή από τις άκρες (του φιλέ).

Μέσα

\* Οργάνωση της ομάδας, με σκοπό την κατοχή του γηπέδου σε τρεις γραμμές (επίπεδα).

- Κοντά στο φιλέ: παίκτης που μεταλλάσσεται.

- Στο μέσον του γηπέδου.

- Μακριά από το φιλέ.

\* Οργάνωση της υποστήριξης (ντουπλάζ).

\* Διαφοροποίηση της άμυνας στο φιλέ (υψηλή άμυνα): Μπλοκ με έναν και χαμηλή άμυνα (αυτός που δεν κάνει μπλοκ).

#### 5ο Επίπεδο

Να ανοίξουμε την επιθετική ζώνη.

Μέσα

\* Αρχίζουμε την εξειδίκευση των παικτών, για ορισμένες θέσεις (πόστα).

\* Οργανώνουμε μία επίθεση, με τρεις επιθετικούς και έναν πασσαδόρο που διεισδύει.

\* Τοποθέτηση μπλοκ (απέναντι) με δύο παίκτες στην άκρη (του φιλέ).

\* Προσαρμογή (προσάρτουμε) τα συστήματα υποδοχής, της άμυνας και της επίθεσης, σε **σχέση** με το παιγνίδι της αντίπαλης ομάδας.

#### 6ο Επίπεδο

Να αυξήσουμε την ποικιλία (αβεβαιότητα στον αντίπαλο, χώρος - χρόνος).

Μέσα

\* Να εμπλουτίσουμε τις διάφορες μορφές επίθε-

σης: τους χρόνους καρφιού (1,2), τους χώρους της επίθεσης (κοντά ή μακριά από τον πασσαδόρο), τις αλληλαγές ζώνης.

- \* Να ευνοήσουμε την δημιουργικότητα, τακτικές κομπίνες...

**Σημείωση:** Το 5ο και 6ο Επίπεδο, απευθύνονται κυρίως, σε ένα αρκετά υψηλό επίπεδο (ομάδες)

### Πρόγραμμα Διδασκαλίας

Η παρατήρηση των παιδιών που ασχολούνται με την δραστηριότητα του V.B. οδηγεί τον παιδαγωγό στο να ορίσει ένα σημείο αφετηρίας στο περιεχόμενο της διδασκαλίας (πέρασμα διαδοχικά από κάποιο επίπεδο σ' ένα ανώτερο επίπεδο). Αυτή η διαδικασία, δημιουργεί ένα τμήμα της εκμάθησης και για να την διανύσει, το παιδί δέχεται ένα παιδαγωγικό περιεχόμενο.

Η αξιοθώγηση του επιπέδου που έφθασε καθ' ένα παιδί, στο τέλος του τμήματος της εκμάθησης, είναι η προϋπόθεση για το πέρασμα στο επόμενο στάδιο.

Αυτή η παρουσίαση του V.B. σε στάδια (τμήματα) εκμάθησης είναι το αποτέλεσμα των παιδαγωγικών μας εμπειριών. Απο τις δυσκολίες που συναντήσαμε, από τις συμπεριφορές που παρατηρήσαμε.

Ξεκινώντας από την παρατήρηση των μαθητών, περιγράψαμε την συμπεριφορά τους. Παίρνοντας υπ' όψη τις δυνατότητες και τις γνώσεις τους και στην συνέχεια κάνοντας μια αναφορά στο ψηλό επίπεδο, καταλήξαμε να ορίσουμε στην συμπεριφορά που θα ευχόμασταν ή που θα έπρεπε να έχουν. Το τμήμα μεταξύ του γνωρίζω να κάνω και οφείλω να κάνω αποτελεί την συνιστώσα της παιδαγωγικής μας στρατηγικής, που διαπνέεται από:

- \* Τους Σκοπούς.
- \* Τις Καταστάσεις (θέσεις): παιδαγωγική οργάνωση, οδηγίες παρεμβάσεις...
- \* Την Αξιοθώγηση.

Το πέρασμα από ένα επίπεδο στο άλλο, δεν θα πρέπει να υπακούει στους κανόνες που έχουν σχέση με την ηλικία των παιδιών, ούτε βέβαια με την διάρκεια ενός κύκλου εκμάθησης. Θεωρητικά θα πρέπει αφού ολοκληρώθηκε το πρώτο επίπεδο να περάσουμε πριν ακόμη φθάσει στο "ποθούμενο ιδανικό" χωρίς να είναι υποχρεωμένος να γυρίσει για να σταθεροποιήσει τα αποκτημένα.

Η πρόοδος (πέρασμα) από το ένα επίπεδο στο επόμενο, εξαρτάται: εξαρτάται από τα μορφολογικά και σωματικά (φυσικά) χαρακτηριστικά του κάθε παιδιού. (Επίσης και από τα γενικά βιώματα στο μάθημα της φυσ. αγωγής).

Το ποιά στιγμή θα αποφασισθεί, ότι είναι η πιο κατάλληλη για το πέρασμα από το ένα επίπεδο στο επόμενο αποτελεί μια από τις δυσκολίες που συναντάμε στην παιδαγωγική.

Ετσι, θα μπορούσαμε να πούμε, πως η αναζήτηση μιας τέλει επιτυχίας από όλους τους μαθητές απαιτεί συχνά μια αύξηση της διάρκειας του κύκλου εκμάθησης και η οποία θα μπορούσε να φέρει μαζί της και κάποιο κορεσμό (βαρυστημάρα) στα παιδιά.

Αντίθετα, ένα πέρασμα γρήγορο από το ένα επίπεδο στο επόμενο, θα μπορούσε να χαρακτηριστεί πηγή αποτυχιών, για τους προσδοκούμενους στόχους μας, καθώς δεν αποκτήθηκαν οι γνώσεις που χρειαζόντουσαν ή δεν σταθεροποιήθηκαν.

Η πραγματοποίηση ενός στόχου, περνάει μέσα από έναν οδηγό της κάθε δραστηριότητας. Οι προπαρασκευαστικές ασκήσεις στο V.B. καθώς και οι αγωνιστικές καταστάσεις που συνιστάμε, μας επέτρεψαν να πραγματοποιήσουμε ειδικούς στόχους σε κάθε στάδιο. Πραγματικά κάθε κατάσταση θέτει σε κάθε παιδί περιορισμένα προβλήματα και έτσι το παιδί, δεν μένει για πολύ καιρό, σε κάποια θέση αποτυχίας, η μελλοντική επιτυχία είναι πιθανή διότι παραμένει προσιτή.

Γι' αυτό το λόγο, πησιάζουμε το V.B. μέσα από (μειωμένες) περιορισμένες αγωνιστικές καταστάσεις. Ένας αρχάριος δεν μπορεί να αναλύσει όλα τα προβλήματα που παρουσιάζονται μέσα από έναν αγώνα 6 εναντίον 6. Αυτή η παρουσίαση του V.B. σε μαθητές του δημοτικού και στην συνέχεια σε μαθητές του γυμνασίου και του Λυκείου, δεν θα πρέπει να εκληφθεί σαν ένας κατηγορηματι-

κός (ρητός) κατάλογος των παιδαγωγικών καταστάσεων όλο και πιο πολύπλοκων.

Για κάθε στάδιο, ο τρόπος (η πορεία) μέθοδος που θα ακολουθήσουμε θα είναι ο εξής:

Χαρακτηριστικά του τμήματος:

- \* Συμπεριφορές που παρατηρήθηκαν.
- \* Συμπεριφορές που (ποθούσαμε) ευχόμασταν.
  - Ορισμός των στόχων.
  - Παιδαγωγικό περιεχόμενο.
  - Παράδειγμα ενός μαθήματος και προσδοκίες.

#### **Παιδαγωγική προσέγγιση (καθοδήγηση)**

Αυτή οφείλει να σεβαστεί:

Την ανάγκη του παιδιού για κίνηση.

Για να είναι το παιδί συγκεντρωμένο και να διατηρήσουμε αμείωτο το ενδιαφέρον του, θα πρέπει το παιδί να βρίσκεται όσο το δυνατόν περισσότερο σε επαφή με την μπάλλα.

Είναι λοιπόν αναγκαίο να προβλέψουμε πολλαπλές καταστάσεις (ασκήσεις) μια μπάλλα για δύο.

#### **Την ανάγκη που έχει το παιδί για αυτο-αξιολόγηση**

Κατά την διάρκεια της εκμάθησης, το παιδί θα πρέπει να τοποθετηθεί (οριστεί) για να μπορέσει να τοποθετηθεί σε σχέση με το στόχο που επιδιώκει να φθάσει. Είναι λοιπόν απαραίτητο να έχουμε τέτοιες οδηγίες, να ορίσουμε τα καθήκοντά του, (π.χ. με υλικά μέσα: ένα στόχο να πετύχει), να σκηνοθετήσουμε (τοποθετήσουμε) αγωνιστικές καταστάσεις, μέσα από τις οποίες το παιδί θα μπορέσει να μετρήσει (συγκρίνοντας) την πρόδοό του, με εκείνη ενδεχομένως του φίλου ή συμπαίκτη του.

#### **Την ανάγκη που έχει να μάθει του κανονισμούς.**

Η ποινή δίνει ένα νόημα στο παιχνίδι. Η τοποθέτηση αγωνιστικών καταστάσεων με την παρουσία ενός διαιτητού, θα δώσει την ευκαιρία στο παιδί να συνηθίσει στην παρακολούθηση του συντρόφου του στο παιχνίδι, να είναι δίκαιος στις αποφάσεις του, και να αποδεχθεί αυτές που προέρχονται από κάποιο άτομο εκτός παιχνιδιού (αγώνα).

#### **Την ανάγκη που έχει για εναλλαγές (ποικιλία).**

Ο βαθμός προσοχής (συγκέντρωσης) ποικίλει ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Για ένα λοιπόν παιδί του δημοτικού σχολείου, είναι δύσκολο να πετύχουμε προσήλωση (συγκέντρωση) διάρκειας 30' λεπτών, (μέσο όρο). Επομένως η διατήρηση του ενδιαφέροντος και της παρακίνησης του παιδιού, θα εξαρτηθεί από την τοποθέτηση των παιδαγωγικών καταστάσεων, την ποικιλία και την διάρκεια δηλαδή που θα έχουν για να διατηρησουν υψηλά το ενδιαφέρον και την συγκέντρωση, όσο διάστημα διαρκούν.

#### **Την ετερογένεια της ομάδας.**

Το παιδαγωγικό περιεχόμενο, δεν θα πρέπει να είναι το ίδιο, για όλους τους μαθητές της ίδιας τάξης.

Προτείνουμε λοιπόν, ένα περιεχόμενο, που να ανταποκρίνεται σε ομάδες παιδιών που θα έχουν ίδιο περίπου επίπεδο:

- Φυσικών δυνατοτήτων.
- Ταχύτητα εκμάθησης που πλησιάζουν μεταξύ των παιδιών.
- Τεχνικο-τακτικών γνώσεων (δεξιοτήτων).

Αυτές οι ομάδες, των διαφόρων επιπέδων, θα λειτουργήσουν με όσο το δυνατόν λιγότερα άτομα. Ο παιδαγωγός θα προσπαθήσει να διακρίνει αν τα παιδιά ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις ή όχι. Και αν δεν ανταποκρίνονται θα κάνει πιο πολύπλοκα τα καθήκοντά τους, εάν το θεωρήσει αναγκαίο.

Στις αγωνιστικές καταστάσεις που θα δημιουργήσουμε, θα πρέπει να προσέξουμε τα άτομα που θα συμπεριλάβουμε, να έχουν λίγο ή πολύ τις ίδιες ικανότητες για να υπάρχει κάποια ομοιογένεια. Είναι γνωστό ότι κατ' αυτόν τον τρόπο θα αυξήσουμε την παρακίνηση (ενδιαφέρον) που θα δημιουργηθεί, από την στιγμή που θα γίνει αισθητή (η έννοια) η ιδέα.

|         | Επίπεδο Α!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Επίπεδο Β!                                                                                                                                                                                                             | Επίπεδο Γ!                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Φιλέ    | <p>Ύψος φιλέ: Θεωρήστε το μέσο όρο ύψους ενός παίκτη και προσθέστε 20 περίπου πόντους.</p> <p>Πλάτος φιλέ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Παίζουμε σ' όλο το πλάτος (όταν το γήπεδο είναι ανοιχτό)</li> <li>- Μεταξύ των κρίκων που ενώνουν τον τοίχο με το φιλέ (όταν το γυμναστήριο είναι μικρό)</li> <li>- Μεταξύ των στύλων, που περιέχουν το φιλέ (όταν το γυμναστήριο είναι μεγάλο)</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Γήπεδο  | <p><u>Γυμναστήριο Α!</u> : Όλο το γήπεδο μαζί με τους τοίχους</p> <p><u>Γυμναστήριο Β!</u> : Περιοριστήτε στο γήπεδο του Χαντ-μπωλ και στα κάγκελα.</p> <p><u>Ανοιχτό γήπεδο</u> : Χαράξτε όσο μεγαλύτερο χώρο μπορείτε.</p>                                                                                                                                                                                       | <p><u>Γυμναστήριο Α</u> : Όλο το γήπεδο χωρίς τους τοίχους</p> <p><u>Γυμναστήριο Β</u> : Περιοριστήτε στο γήπεδο του Μπάσκετ-μπωλ</p> <p><u>Ανοιχτό γήπεδο</u> : Χαράξτε ένα χώρο, όσο το γήπεδο του Μπάσκετ-μπωλ.</p> | <p><u>Γυμναστήριο Α</u> : Μόνο το γήπεδο του Βόλλεϋ (συν τις γραμμές) συμπεριλαμβανομένης και της οροφής.</p> <p><u>Γυμναστήριο Β</u> : Περιοριστήτε στο γήπεδο του τέννις (συνήθως υπάρχει)</p> <p><u>Ανοιχτό γήπεδο</u> : Χαράξτε ένα χώρο, όσο το γήπεδο του Μπάσκετ-μπωλ.</p> |
| Μπάλλες | <p>Μπάλλες του Mini-Volley ή πλάστικές μπάλλες (πλαστικένιες) ή μπάλλες από σπόγγο</p> <p>Βάρος της μπάλλας: (για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών) 160-180 γραμμάρια</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                              | Επίπεδο Α!                                                                                                                                                                                                                                                                            | Επίπεδο Β!                                                                                                                                                                                                                                                        | Επίπεδο Γ!                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Η ομάδα                      | <p>Να μη ξεπερνά τους 10 παίκτες<br/>θα πρέπει γρήγορα να χρησιμοποιήσει:<br/>6 παίκτες, για να μιλήσουμε για σειρά περιστροφής<br/>4 παίκτες (για παιχνίδι 4x4) για να γνωρίσουν συχνότερη επαφή με τη μπάλα και μεγαλύτερη συγκίνηση.</p>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Τοποθέτηση των παικτών       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Αόριστοι</li> <li>- Όλοι οι παίκτες οφείλουν να κάνουν σερβίς (σειρά περιστροφής δεν υπάρχει) ή σειρά είναι ελεύθερη.</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Δίνουμε μια ιδέα του παίκτη που παίζει μπροστά και του παίκτη που παίζει πίσω.</li> <li>- Σε κυκλικό τόξο.</li> <li>- Περιστροφή, σύμφωνα με τους δείκτες του ρολογιού.</li> </ul>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ο παίκτης                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Δεν πρέπει ν' ακολουθήσει δύο συνεχείς φορές τη μπάλα.</li> <li>- Δεν πρέπει να περάσει από το άλλο μέρος του φιλέ (κανόνας για καθαρά λόγους προφύλαξης)</li> </ul>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Πάσες (αριθμός πασών)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Απεριόριστος</li> <li>- Παίζουμε όσο καιρό η μπάλα είναι "ζωντανή" (αναπηδάει ακόμα)</li> </ul>                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Απεριόριστος</li> <li>- Παίζουμε όσο καιρό η μπάλα είναι "ζωντανή"</li> <li>- Σφουρίζουμε τις πολύ άσχημες πάσες.</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μειώνουμε τις πάσες από 5 σε 4 και εν συνέχεια σε 3 (πάντα με αναπηδήσεις)</li> <li>- Είμαστε πιο αυστηροί, σε άσχημες "τεχνικές" κινήσεις</li> <li>- Αποφεύγουμε να ξαναστείλουμε με τη μπάλα στο άλλο γήπεδο</li> </ul> |
| Το Μέτρο των πόντων          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κάθε μπάλα που "κυλάει" στο έδαφος, θωρείται άθρος και η αντίπαλη ομάδα κερδίζει ένα πόντο.</li> </ul>                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θεωρούμε σαν άθρος, όλους τους περιορισμούς της τεχνικής και παιδαγωγικής αυτής τους περιόδου.</li> <li>- Ένας πόντος για κάθε άθρος</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Φυσιολογική περιστροφή στο σερβίς.</li> <li>- Κάνουμε πόντο, εφ' όσον έχουμε εμείς το σερβίς.</li> </ul>                                                                                                                  |
| Τρόπος Διεξαγωγής Παιχνιδιών | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Στους 15 πόντους ή στους 8 πόντους όταν έχουμε πολύ συχνά παγγίδια (ένα μικρό τουρνουά π.χ.</li> <li>- 30 σερβίς (όπως στο πιנגκ-πόνγκ). Ή σερβίρουμε όπως στο τένις για να γράψουμε πόντους και όταν ο αντίπαλος έχει το σερβίς.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Στους 15 πόντους με 2 πόντους διαφορά για το τέλος του σετ.</li> <li>- Στους 21 πόντους (αθληγική γηπέδου στα 11) με 2 πόντους διαφορά για το τέλος του σετ.</li> <li>- Με χρόνο: 12 λεπτά (άθροισμα πόντων).</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                              | Με χρόνο: 10' λεπτά (άθροισμα των πόντων)                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                         | Επίπεδο Α!                                                                                                                                                                                                                                                             | Επίπεδο Β!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Επίπεδο Γ!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Σερβίς                  | <p><u>Περιορισμοί:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μέσα από ένα διάδρομο (περίπου 4 μέτρα από τον "φιλέ")</li> <li>- Απ' όποιο σημείο θέλει (μέσα από το γήπεδό του, ή πίσω από την τεχνική γραμμή)</li> </ul>                                        | <p><u>Περιορισμοί:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Διάδρομος που βρίσκεται δεξιά (διάδρομος του σερβίς)</li> <li>- 2 σερβίς κάθε παιδί (για να αποφύγουμε αυτούς που έχουν καλό σερβίς)</li> <li>- Το δεύτερο σερβίς 2 μέτρα πίσω από το πρώτο, το τρίτο 1 μέτρο πίσω από το δεύτερο...</li> </ul>                                     | <p><u>Περιορισμοί:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Διάδρομος δεξιά (διάδρομος του σερβίς, μέσα ή έξω από το γήπεδό του)</li> <li>- Ο ίδιος στο σερβίς όσο η ομάδα του "γράφει" πόντους</li> <li>- Οπισθοχώρηση σε κάθε σερβίς</li> <li>- Ξαπναι να φθάσει στην τεχνική γραμμή.</li> </ul>                                                    |
| Έταφή με την μπάλα      | <p><u>Περιορισμοί:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μπορείτε ν' αγγίζετε την μπάλα μ' όλο το επάνω μέρος του σώματος (πάνω από τη ζώνη)</li> <li>- Περιορίζουμε την "επαφή" με την μπάλα με τους δύο βραχίονες ή με τα δύο χέρια (δάκτυλα).</li> </ul> | <p><u>Περιορισμοί:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Περιορίζουμε την επαφή με την μπάλα μ' ένα χέρι, με δύο βραχίονες ή με τα δύο χέρια (δάκτυλα).</li> <li>- Σφυρίζουμε αυτούς που "κρατούν" την μπάλα στα χέρια. Ή όπως επίσης τα ξερά κτυπήματα (τύπου καράτε...) εκτός από την περίπτωση που μεσοθαβεί (μία βουτιά π.χ.)</li> </ul> | <p><u>Περιορισμοί:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Δείχνουμε απλά την θέση των βραχιόνων ή την θέση που θα πρέπει να έχουν τα χέρια, για την πάσα με δάκτυλα...</li> <li>- Δείχνουμε την "μανσέτα"</li> <li>- Μιλάμε για επίθεση στο "φιλέ" (καρφή)</li> <li>- Σφυρίζουμε τα "πολύ κοντρά" πιστά και τις "μεταφορές" της μπάλλας.</li> </ul> |
| Αναπηδήσεις της μπάλλας | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Απεριόριστες</li> <li>- Η μπάλα θεωρείται "νεκρή", όταν κυλάει στο έδαφος.</li> <li>- Η μπάλα είναι "ζωντανή" και κατά συνέπεια μπορούμε να παίξουμε όσο αναπηδάει.</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 φορές - έπειτα 2 φορές - έπειτα 1 φορά.</li> <li>- Περιορίζουμε προοδευτικά τις αναπηδήσεις της μπάλλας:</li> <li>- μπορούμε να παίξουμε απ' ευθείας (χωρίς αναπήδηση)</li> </ul>                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μεταξύ δύο επαφών της μπάλλας επιτρέπεται μια μόνο αναπήδηση</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              |

## ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ

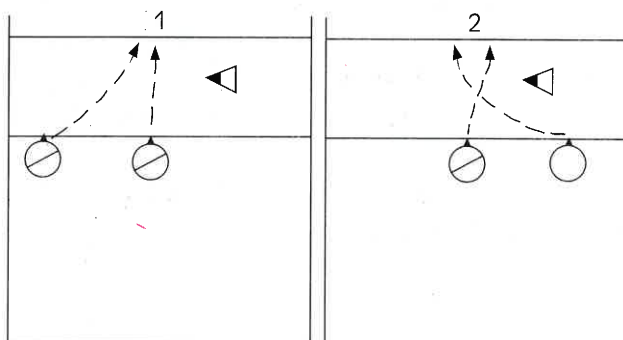
<<Δημιουργία επιθετικών συνδυασμών>>.

του Πίτερ Όβερ  
Μετάφραση: Ξανθή Δαριώτου

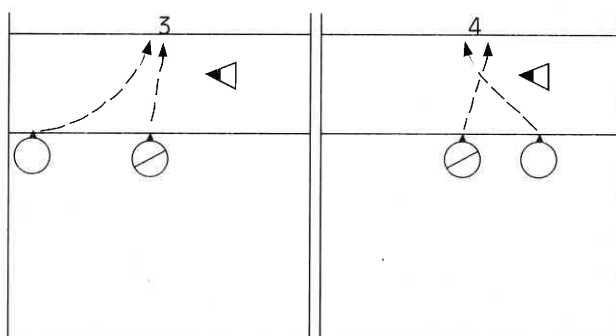
### Εισαγωγή

Το πιο ελκυστικό μέρος του Βόλλεϋ είναι η επίθεση. Τον καιρό που δεν επιτρεπόταν το μπλοκ στη δεκαετία του '60 δεν υπήρχαν συνδυασμοί. Ο κεντρικός επιθετικός περίμενε μια γρήγορη πάσα και ο δεξιός και ο αριστερός επιθετικός μια ψηλή πάσα έξω (στην αντένα). Η διείσδυση γινόταν όπως και σήμερα, αλλά συνήθως για τον πίσω δεξιό παίκτη γινόταν κατευθείαν μετά το σερβίς. Αργότερα έκαναν την εμφάνισή τους η επίθεση πρώτου χρόνου και η επίθεση πρώτου χρόνου κοντά ή μακριά από τον πασαδόρο. Γύρω στο 1970 η Γαπωνέζικη ομάδα άρχισε να παίζει συνδυασμούς με δύο επιθετικούς. Η μεγαλύτερη επιτυχία του ήρθε στους Ολυμπιακούς του 1972 με τον Nekoda -τον πασαδόρο- σαν τον μεγάλο αρχιτέκτονα.

Οι μπροστά παίκτες άρχισαν να τρέχουν και οι τροχιές τους να διασταυρώνονται. Από εκείνο τον καιρό, η διείσδυση παίζεται σε κάθε επίπεδο και από διαφορετικές θέσεις. Οι ομάδες από την Ασία δεν παίζουν πια από την πρώτη γραμμή, γιατί και άλλες ομάδες παίζουν εξίσου γρήγορα και με την ίδια ποικιλία, όσο ένα γρήγορο 4-3 (tight double quick) (σχ. 1), μια γρήγορη ανοιχτή διασταύ-



ρωση 3-2 (tight X) (σχ. 2), μια κλιμάκωση (Tight sequence) (σχ. 3) και μια διασταύρωση (tight cross) (σχ.4).



Αποτελούνται από δύο μπροστινούς παίκτες, που χρησιμοποιούνται με σταθερό τρόπο. Λαμβάνοντας υπόψη τον περιορισμό, οι συνδυασμοί απλώνονται σε χρησιμοποίηση όλων των μπροστά επιθετικών, καθώς επίσης και ενός πίσω επιθετικού σε κάθε θέση του πασαδόρου. Ο πρώτος σπεσιαλίστας στην επίθεση από την πίσω ζώνη ήταν ο Wojtewicz (Πολωνία). Αυτή η επίθεση αναπληρώνει την έλλειψη ενός επιθετικού όταν ο πασαδόρος βρίσκεται μπροστά.

Βρισκόμενος στη διαγώνιο με τον πασαδόρο, είναι ο παίκτης/παίκτρια χρησιμότητας, όπως λέγεται. Μερικές φορές ο παίκτης αυτός είναι κεντρικός μπλοκέρ, άλλες <<κόβει>> από τη δεξιά πλευρά. Μιας και όλες οι ομάδες παίζουν τώρα αυτόν τον τύπο συνδυασμών, καθώς και επιθέσεις από πίσω, η ηγετική θέση των ασιατικών ομάδων εξαφανίστηκε, καθώς και για το λόγο της μικρότερης σωματικής τους δύναμης.

Τώρα όλες οι ομάδες παίζουν με τόσους πολ-

λοούς συνδυασμούς στην επίθεση, που αποφασιστικός παράγοντας για τη νίκη είναι το μπλοκ και η άμυνα στην πίσω ζώνη. Στους άνδρες το μπλοκ είναι το πιο σημαντικό, στις γυναίκες η άμυνα στην πίσω ζώνη. Μόνο σε πολύ ψηλό επίπεδο μπορεί κανείς να πει ότι και οι δύο παράγοντες είναι εξίσου σπουδαίοι.

### Δημιουργία επιθετικών συνδυασμών.

Για τη δημιουργία των συνδυασμών μπορούν να θεωρηθούν τρία στάδια:

- σταθεροί συνδυασμοί με δύο επιθετικούς
- κάθε επιθετικός μπορεί να ζητήσει δύο ή τρία είδη πάσας
- κάθε επιθετικός δίνει τη θέση και το χρόνο της πάσας που θέλει και ένα κώδικα.

Κάθε παίκτης πρέπει να περάσει και από τα τρία στάδια στην καριέρα του για να φτάσει στην κορυφή. Πολλοί προπονητές κάνουν το λάθος να ξεκινήσουν πολύ γρήγορα με το τρίτο στάδιο. Κοστίζει πάρα πολύ σε χρόνο για όλους τους παίκτες και κυρίως για τον πασαδόρο, για να το χειριστούν με τον επιθυμητό τρόπο. Αυτή τη φορά ο προπονητής αμελεί, άλλους βασικούς τομείς και θα υπάρξουν πολλές παρεξηγήσεις. Είναι καλύτερο αν ο προπονητής δεν περάσει γρήγορα στα στάδια 1 και 2 γιατί σ' αυτά τα στάδια ο επιθετικός και ο πασαδόρος θα συνηθίσουν σε διαφορετικά είδη πάσας, θα υπάρχει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αν τα αποτελέσματα είναι καλά, μπορούν να εισαχθούν περισσότεροι συνδυασμοί. Είναι όπως τα μαθηματικά στο σχολείο, πρώτα η πρόσθεση και μετά ο πολλαπλασιασμός.

Κατ' αρχήν είναι απαραίτητο να σκεφτεί κανείς αν ο πασαδόρος είναι ικανός να παίξει το σύστημα. Μετά ένα άλλο πρόβλημα ξεπηδά αμέσως: ποιός δίνει τον κώδικα, ο πασαδόρος ή ο επιθετικός; Είναι δυνατό για τον πασαδόρο να διευθύνει τρεις επιθετικούς και ταυτόχρονα να βρίσκει το πιο αδύνατο σημείο στο αντίπαλο μπλοκ; Από την άλλη είναι δυνατό για τον επιθετικό να ζητήσει τις πάσες που θέλει κάθε φορά; Στην προπόνηση ο προπονητής μπορεί να δοκιμάσει τρεις πιθανότητες:

1. Ο πασαδόρος δίνει τον κώδικα.
2. Οι επιθετικοί δίνουν τους κώδικες ο ένας με τον άλλο.
3. Ο πασαδόρος δίνει τον κώδικα για τον κεντρικό επιθετικό και οι άλλοι επιθετικοί ακολουθούν.

Μπορεί κανείς να δει ότι οι απόψεις της τακτικής που προκύπτουν από την επιλογή του είναι:

### 1η πιθανότητα:

Ο πασαδόρος δίνει την πλευρά από την οποία θα γίνει ο συνδυασμός - δεξιά ή αριστερά. Κρίνει σύμφωνα με το πόσο αδύνατο είναι το μπλοκ. Με ένα καλό μπλοκ είναι καλύτερο να διαλέξει μια κλιμάκωση (ένας πίσω από τον άλλο), με αδύνατο μπλοκ ένα συνδυασμό 1ου και 2ου χρόνου στη ζώνη 3 με τον επιθετικό της ζώνης 3-2 (χιαστή κόψιμο).

Το πλεονέκτημα της διασταύρωσης είναι το πρόβλημα τους συγχρονισμού των μπλοκέρ, ο δεύτερος ωστόσο επιθετικός μπορεί να καρφώσει τη μπάλα συνδυασμού γι' αυτόν όμως θα είναι επιπλέον βάρος. Δεν θα κάνει μόνο πάσες, αλλά θα πρέπει επίσης να ασχολείται ταυτόχρονα και με το μπλοκ των αντιπάλων σε σχέση με την ποιότητα των δικών του επιθετικών.

### 2η πιθανότητα:

Ο κεντρικός επιθετικός ξεκινά με το δικό του κώδικα, ξεκάθαρα και για τους άλλους επιθετικούς και για τον πασαδόρο. Τότε ο δεξιός επιθετικός δείχνει τον δικό του κώδικα και μετά ο αριστερός το δικό του. Ο κεντρικός επιθετικός έχει μια επιλογή:

- να προσπαθήσει να αποφύγει το δυνατότερο μπλοκ
- να προσπαθήσει να προσεγγίσει το δυνατότερο μπλοκ, έτσι ώστε να δώσει σ' έναν εξωτερικό επιθετικό καλύτερη θέση για να καρφώσει. Αυτή η τελευταία επιλογή είναι αφύσικη. Ένας επιθετικός συνήθως ζητάει την πάσα και δεν του αρέσει να μη φαίνεται (να εξαφανίζει τον εαυτό του). Γι' αυτό το λόγο ο πασαδόρος μπορεί να κάνει πιο λογική επιλογή.

### 3η πιθανότητα:

Ο πασαδόρος κάνει την επιλογή για το συνδυασμό - από τα δεξιά ή από τα αριστερά. Όταν υποδείξει ένα 1ο χρόνο για τον κεντρικό επιθετικό, θέλει τον δεξιό επιθετικό για ένα συνδυασμό από τη δεξιά πλευρά. Η υπόδειξη για κοφτή μπαλιά (short shoot) σημαίνει συνδυασμό από τη δεξιά πλευρά του γηπέδου. Για αρχή είναι καλύτερα ο κεντρικός επιθετικός να εκτελεί επίθεση πρώτου χρόνου. Όταν γίνεται κακή υποδοχή από το σερβίς, ο πασαδόρος είναι υποχρεωμένος να δώσει ψηλή μπαλιά στον επιθετικό που δεν παίρνει μέρος στον συνδυασμό. Μερικές φορές μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει επιθετικό της πίσω ζώνης, σ' αυτές τις περιπτώσεις. Κατά τη γνώμη μου, επειδή ο πασαδόρος παίρνει τις αποφάσεις, αυτός είναι ο εγκέφαλος των συνδυασμών, αφού αποφασίζει ποιος θα πάρει την πάσα.

Εξαρτάται από την ποιότητα και τη διορατικότητα των εξωτερικών επιθετικών, για το ποιος αποφασίζει τους συνδυασμούς τους. Πρέπει να μάθουν κυρίως να εκτελούν έργο και στην υποδοχή του σερβίς. Με εναλλασσόμενους σχηματισμούς στην υποδοχή, μπορεί κανείς να πετύχει ακόμα περισσότερα. Αν μια ομάδα πέρασε από αυτά τα τρία στάδια με επιτυχία, πιστεύω ότι ο προπονητής μπορεί να εισάγει τα συστήματα όπως περιγράφονται από τον Selinger. Κάθε επιθετικός μπορεί να απαιτεί την πάσα του με έναν κώδικα για το ύψος, το χρόνο και την απόσταση. Το ποσό των συνδυασμών είναι απεριόριστο και συνδυασμοί με τρεις και τέσσερις επιθετικούς θα είναι δυνατόι, ωστόσο 6 ώρες προπόνησης δεν είναι αρκετές.

### Σημεία για την προπόνηση.

Εάν εισάγετε στην ομάδα σας προπόνηση στους συνδυασμούς είναι απαραίτητο να ξεκινήσετε με ικανότητες για τουλάχιστον 2 ή 3 διαφορετικά είδη πάσας από κάθε θέση. Για παράδειγμα:

Θέση 4 (σχήμα 5):

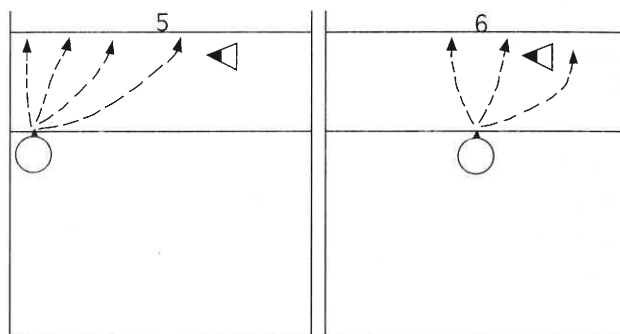
- A shoot out : πάσα δεύτερου χρόνου στο 4.

Θέση 3 (σχήμα 6):

- A jap : πάσα πρώτου χρόνου.

- A short shoot : επίθεση πρώτου χρόνου κοντά ή μακριά από τον πασαδόρο στο μέτωπό του

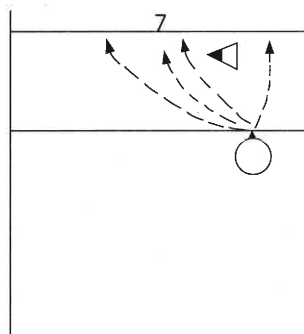
- A back jap : επίθεση πρώτου χρόνου κοντά, πίσω από το κεφάλι του πασαδόρου.



Θέση 2 (σχήμα 7):

- A back shoot : επίθεση πρώτου ή δεύτερου χρόνου κοντά στην αντένα.

- A tight X or a tight cross : Κλειστή ή ανοικτή διασταύρωση.



Ένα σημαντικό μέρος της προπόνησης γι' αυτούς τους συνδυασμούς είναι το τρέξιμο και ο συγχρονισμός, κυρίως ο διαφορετικός συνδυασμός ανάμεσα σε πρώτο και δεύτερο χρόνο. Όταν η διαφορά στο χρόνο είναι πολύ μεγάλη, το μπλοκ έχει καλύτερες πιθανότητες. Ο επιθετικός 1ου χρόνου πρέπει να εξουδετερώνει τουλάχιστον ένα αντίπαλο μπλοκέρ για χάρη του δεύτερου χρόνου.

Στο α' στάδιο μπορείτε να δουλέψετε ως ακολούθως:

1. Οι επιθετικοί αρχίζουν την κίνησή τους τη στιγμή

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

μή που ο πασαδόρος παίρνει την πάσα σε διαφορετικά ύψη. Οι επιθετικοί πρέπει να βρίσκονται στην ίδια φάση της κίνησής ή του άλματός τους, όταν ο πασαδόρος πιάνει τη μπάλα, άσχετα από το χρόνο της μπαλιάς που έρχεται.

2. Το ίδιο, αλλιώς ο πασαδόρος δίνει την πάσα, μόνο που οι επιθετικοί δεν καρφώνουν. Ο επιθετικός κάνει ένα μικρό πησέ πάνω από το φιλέ. Ο συγχρονισμός είναι σημαντικός και όχι η κίνηση του χεριού.
3. Το ίδιο με δύο επιθετικούς, ο ένας θα πάρει την πάσα και θα δώσει ένα μικρό χτύπημα. Οι επιθετικοί πρέπει να συνηθίσουν τους άλλους παίκτες, που κάνουν άλμα μέσα στην περιοχή

τους. Ενώ θα βρίσκονται σε άλμα, η μπάλα θα περνάει από πάνω τους και αυτοί δεν επιτρέπεται να την αγγίζουν.

4. Το ίδιο και οι δύο επιθετικοί μπορούν να περιμένουν πάσα και επιτρέπεται να τη χτυπήσουν με ελεγχόμενο χτύπημα.

Το β' στάδιο συνεχίζει σχεδόν το ίδιο. Μετά από κάποια εξάσκηση εισάγεται το μονό μπλοκ και ο πασαδόρος πρέπει να ξεγελάσει τον μπλοκέρ. Αργότερα δύο ή τρεις μπλοκέρ μπαίνουν και μπορεί να εισαχθεί το σύστημα του μπλοκ και να γίνει προπόνηση πάνω σ' αυτό. Σ' αυτή τη φάση μπορείτε να αρχίσετε εξάσκηση σε σχηματισμούς της ομάδας.

## **Ο ΑΘΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΟΡΕΣΤΙΑΔΟΣ - DIANA**

Ο Αθητικός Όμιλος Ορεστιάδος, ιδρύθηκε το 1970 από 30 ιδρυτικά μέλη. Αναγνωρίστηκε επίσημα το 1971.

Τα πρώτα χρόνια συμμετείχε στα επαρχιακά πρωταθλήματα, όπου και με την παροδο του χρόνου πρωταγωνιστούσε στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη. Γρήγορα το Βόλλεϋ αγκαλιάστηκε από τον κόσμο της περιοχής Ορεστιάδος και όχι άδικα σήμερα αποκαλείται "μητρόπολη" του Ελληνικού Βόλλεϋ.

Το 1985 η Ορεστιάδα πανηγυρίζει την άνοδο της ομάδας της στην Α' Εθνική Κατηγορία όπου αγωνίζεται μέχρι τώρα. Ο σύλλογος αριθμεί περισσότερα από 400 μέλη (όλοι υπάλληλοι και μικροεπαγγελματίες της πόλης), ενώ σε κάθε αγώνα το γήπεδο της Ορεστιάδας κατακλύζεται από τους φιλάθλους της περιοχής που δημιουργούν μια εκρηκτική ατμόσφαιρα φίλαθλη ατμόσφαιρα.

Την αγωνιστική περίοδο 1989-90 ο Α.Ο. ΟΡΕΣΤΙΑΔΟΣ κατακτά την 3η θέση στο Ελληνικό Πρωτάθλημα και συμμετέχει για πρώτη φορά στο Ευρωπαϊκό Κύπελλο Συνομοσπονδίας.

Την επόμενη περίοδο 1991-92 κατακτά την 4η θέση στο Ελληνικό Πρωτάθλημα και για 2η συνεχή χρονιά συμμετείχε στο Κύπελλο Συνομοσπονδίας Ευρώπης.

Η αγωνιστική περίοδος 1992-93 είναι καλύτερη αγωνιστική χρονιά για τον Α.Ο. ΟΡΕΣΤΙΑΔΟΣ αφού τερματίζει στη 2η θέση του Ελληνικού Πρωταθλήματος αγωνιζόμενος στον Τελικό των PLAY OFFS με τον ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ αλλά και στον Τελικό του Κυπέλλου Ελλάδος και πάλι με τον ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ. Την αγωνιστική περίοδο 1993-94 ο Α.Ο. ΟΡΕΣΤΙΑΔΟΣ εκπροσωπεί την Ελλάδα στο Κύπελλο Κυπελλούχων Ευρώπης ως φιναλίστ. Φθάνει μέχρι το FINAL FOUR του Κυπέλλου Κυπελλούχων Ευρώπης και συμμετέχει μαζί με

την SISLEY TREVISO, την MILAN και τις CANNES στην Γενεύη. Στο Ελληνικό Πρωτάθλημα τερματίζει στην 3η θέση.

Την φετινή αγωνιστική περίοδο 1994-95 έχει μια πολύκαλή πορεία στο Ελληνικό Πρωτάθλημα και αγωνίστηκε στο FINAL FOUR του Κυπέλλου Συνομοσπονδίας Ευρώπης τερμάτισε στην 2η θέση κατακτώντας το αργυρό Κύπελλο αφού κέρδισε στον ημιτελικό την MILAN με 3-2 και έπαιξε στον Τελικό με την Πάρμα.

Ο Α.Ο. ΟΡΕΣΤΙΑΔΟΣ τροφοδοτεί ανελλιπώς τα τελευταία χρόνια τα εθνικά συγκροτήματα Βόλλεϋ της Ελλάδας με αθλητές από όλα τα τμήματά του. Αυτή τη χρονιά στην Εθνική Ανδρών συμμετέχουν οι: Σαμαράς - Τσακιρόπουλος - Μποζίδης. Στην Εθνική Εφήβων-Παίδων συμμετέχουν: Βλασσακίδης - Κούμπης - Τριανταφυλλίδης - Μπαρμπούδης, και παλαιότερα: Παπάζογλου - Αντωδιάδης - Κεμαναρηζής - Μοσχοφίδης - Αμαξόπουλης - Βλασσακίδης.

Χαρακτηριστικό του Α.Ο. ΟΡΕΣΤΙΑΔΟΣ είναι ότι όλοι οι αθλητές της επαγγελματικής ομάδας προέρχονται από τα "φυτώρια" της ομάδας, με εξαίρεση τους δύο ξένους.

Ο Α.Ο. ΟΡΕΣΤΙΑΔΟΣ είναι ο μόνιμος πρωταθλητής Ελλάδος στις κατηγορίες Παίδων και Εφήβων αφού έχει κατακτήσει 4 πρωταθλήματα Παίδων και ισάριθμα Εφήβων.

Οι προπονητές που πέρασαν από την ομάδα του βόλλεϋ, είναι: Γιώργος Καμπφίδης, Γιώργος Τεκτονίδης, Χρήστος Παπαδόπουλος, Stoyan Stoen.

Εκτός από το Βόλλεϋ ο Α.Ο. ΟΡΕΣΤΙΑΔΟΣ έχει τμήματα Μπάσκετ, στίβου, σκάκι, πιγκ-πογκ και τένις.

Συνολικά γυμνάζονται περισσότεροι από 500 αθλητές-τριες.

| Α.Ο. ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ          |                        |      |              |      |
|--------------------------|------------------------|------|--------------|------|
| Νούμερο                  | Όνομα                  | Θέση | Ημ. Γεννησης | Ύψος |
| 1                        | DJURIC Milan           | Κ    | 16/04/63     | 1,96 |
| 4                        | ΚΕΜΑΝΕΤΖΗΣ Στυλιανός   | Α    | 23/06/73     | 1,95 |
| 5                        | ΝΤΙΜΟΥΔΗΣ Κωνσταντίνος | Α    | 10/08/76     | 1,93 |
| 6                        | ΜΠΟΣΙΔΗΣ Θεόδωρος      | Π    | 08/04/73     | 1,96 |
| 7                        | ΑΜΑΞΟΠΟΥΛΟΣ Στέφανος   | Α    | 15/05/73     | 1,93 |
| 8                        | ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ Γεώργιος    | Κ    | 27/06/73     | 2,00 |
| 9                        | ΣΑΜΑΡΑΣ Νικόλαος       | Α    | 01/07/70     | 2,02 |
| 10                       | ΤΣΑΚΙΡΟΠΟΥΛΟΣ Αντώνιος | Κ    | 01/07/69     | 2,05 |
| 11                       | ΒΛΑΣΑΚΙΔΗΣ Δημήτριος   | Α    | 09/02/78     | 1,95 |
| 12                       | ΜΟΣΧΟΦΙΔΗΣ Νικόλαος    | Π    | 07/05/69     | 1,85 |
| 13                       | ΓΡΑΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ Ηλίας  | Δ    | 06/03/74     | 1,98 |
| 15                       | STOEV Martin           | Α    | 03/12/71     | 1,91 |
| ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ: STOEV Stoyan |                        |      |              |      |





