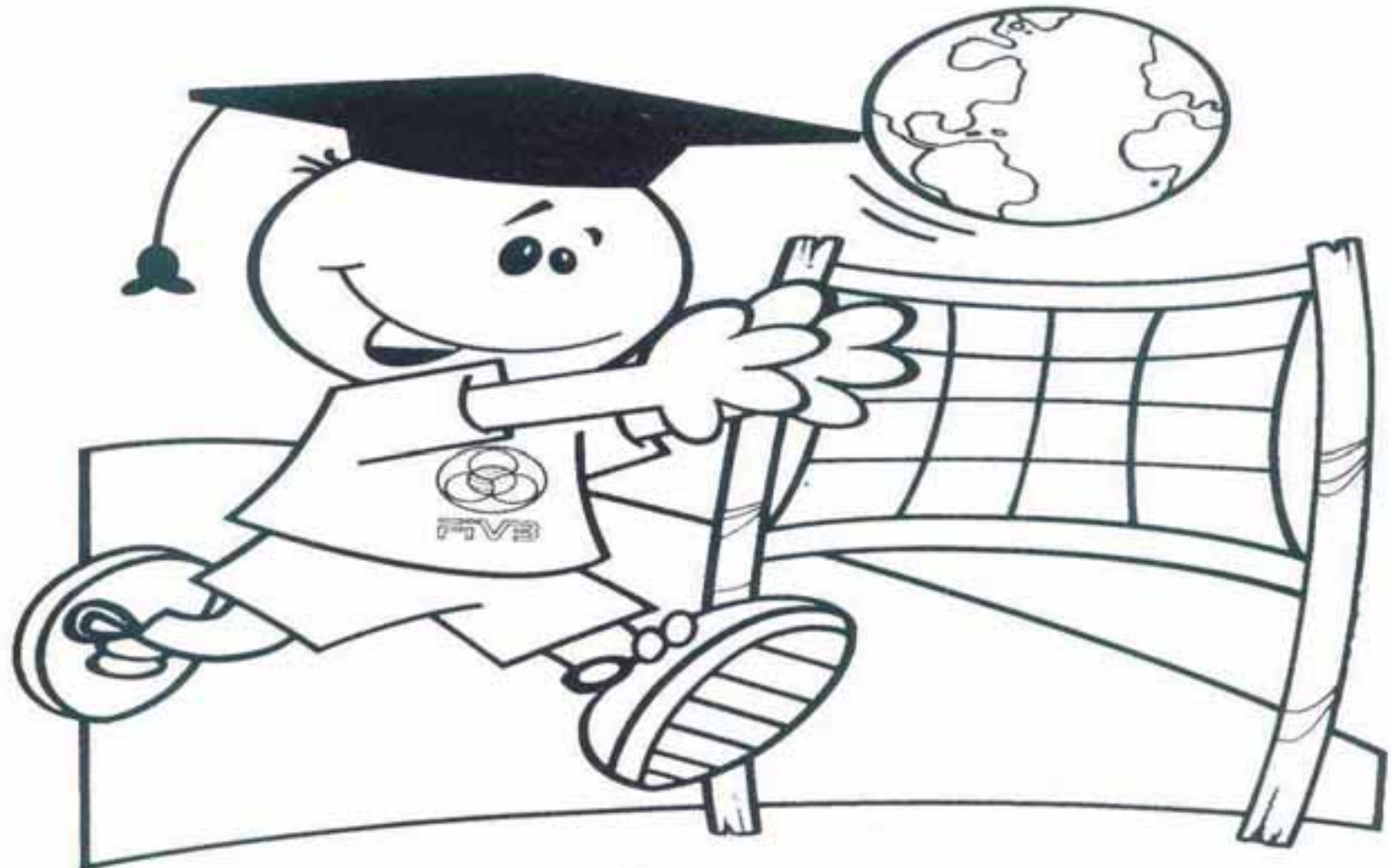


Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪΜΠΟΛ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Δημοτικό-Γυμνάσιο-Λύκειο



ΖΕΤΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΤΕΦΑΑ Δ.Π.Θ.



Το Βόλεϊ, όπως και τα άλλα αθλήματα χρησιμοποιείται ως μέσο επίτευξης των στόχων της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο.



Έτσι τα παιδιά πρέπει:

1. Να αναπτυχθούν κοινωνικά (θετικό αυτοσυναίσθημα)
2. Να βελτιώσουν τις φυσικές τους ικανότητες και να μάθουν νέες δεξιότητες.
3. Να μάθουν να ασκούνται για όλη τους τη ζωή (για υγεία και ευεξία).



ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪ

ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Οι μικροί μαθητές πρέπει:

1. Να μυηθούν στο βόλεϊ (γνωριμία των μαθητών με το άθλημα).
2. Να γνωρίσουν τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος.
3. Να γνωρίσουν και να εξασκηθούν στις βασικές δεξιότητες του αθλήματος.
4. Να γνωρίσουν την πιο απλή μορφή της τακτικής, ώστε να μπορούν να παίξουν οργανωμένα.

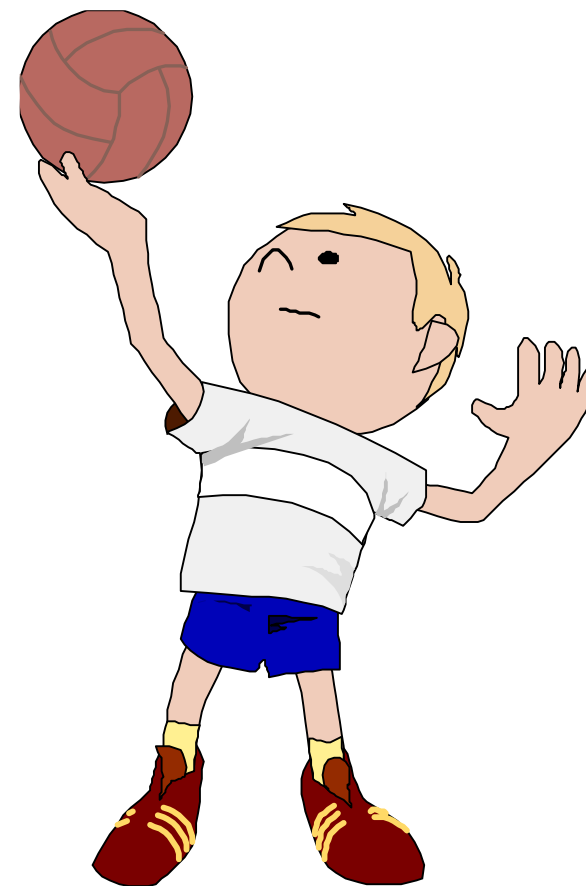
Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΙΝΑΙ:



Το μίνι Βόλεϊ

Χρησιμοποιούνται:

- λιγότεροι παίκτες (3Χ3)
- μικρότερο γήπεδο (12Χ4,5)
- μικρότερες, μπάλες
(μεγαλύτερες, ελαφρύτερες)





ΕΧΟΝΤΑΣ ΕΠΙΣΗΣ ΥΠ' ΟΨΗ:

1. Την ανάγκη των παιδιών για αγώνα και για νίκη.
2. Τις ιδιαιτερότητες του βόλεϊ σαν άθλημα
-είναι δύσκολο στην εκμάθησή του λόγω:
 - α) της τεχνικής του-όχι φυσικές κινήσεις, στιγμιαία επαφή με τη μπάλα,
 - β) της τακτικής του-διαφορετική τακτική ανάλογα με την αγωνιστική κατάσταση,
 - γ) των κανονισμών του-δύσκολοι περιορίζουν το παιχνίδι.
3. Τον περιορισμένο χρόνο που διατίθεται για την εκμάθηση του στο σχολείο,

Προτείνεται μια μικτή μέθοδος διδασκαλίας, ένας συνδυασμός της διδασκαλίας των δεξιοτήτων της τεχνικής, μαζί με τη διδασκαλία της τακτικής, παράλληλα με τη θεωρητική γνώση, με βάση τη θεμελιώδη αρχή «από τα εύκολα στα δύσκολα» και «από τα απλά στα σύνθετα».





Η αρχή γνωριμίας των μαθητών με το άθλημα πρέπει να γίνεται σε πιο μικρή ηλικία.

Η κατάλληλη ηλικία είναι αυτή των 8-9 χρόνων, όπως προτείνεται παγκοσμίως, γιατί:

1. Το βόλεϊ είναι δύσκολο σαν άθλημα όπως αναφέρθηκε και απαιτείται περισσότερος χρόνος ενασχόλησης, για να μάθουν οι μαθητές να ελέγχουν και να κατευθύνουν τη μπάλα εκεί που αυτοί θέλουν, ώστε να μπορέσουν να ευχαριστηθούν το παιχνίδι.

2. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι, αυτή είναι η κατάλληλη ηλικία για να αναπτυχθούν νευρομυϊκές, φυσικές, νοητικές και κοινωνικές προσαρμογές.

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ



Γ' και Δ' ΤΑΞΗ:

1. Βελτίωση φυσικών, συντονιστικών και βασικών κινητικών ικανοτήτων με παιδαγωγικά και άλλα παιχνίδια και ασκήσεις παιγνιώδους μορφής.
2. Μέσα: χρησιμοποιούνται μπάλες διαφόρου μεγέθους, βάρους, ποιότητας...
3. Εισαγωγή σε στοιχεία του αθλήματος...
με πιάσιμο-πέταγμα, αναγνώριση τροχιών μπάλας, συντονισμός χεριού-ματιού, κ.α.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ



Πολλοί επιστήμονες αναφέρουν ένα αριθμό βασικών συναρμοστικών ικανοτήτων, από 5 ως 11.

Ο Hirtz (1985), αναφερόμενος πάντα σε παιδιά σχολικής ηλικίας, περιέλαβε στη λίστα του:

- τη σύνθετη ικανότητα αντίδρασης
- τη ρυθμική ικανότητα
- τη διατήρηση της ισορροπίας
- την ικανότητα κιναισθητικής διαφοροποίησης
- τον προσανατολισμό

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ



Ε΄ ΤΑΞΗ:

1. Εκμάθηση των βασικών στάσεων στο βόλει: ψηλή-χαμηλή-βασική θέση ετοιμότητας.
2. Εκμάθηση των μετακινήσεων στο βόλει: μπροστά πίσω πλάγια δεξιά, αριστερά (Εργασία των ποδιών).
2. Εκμάθηση της πάσας με δάχτυλα.
3. Εκμάθηση της πάσας από κάτω (μανσέτα).
4. Εκμάθηση του σέρβις από κάτω.

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ



ΣΤ' ΤΑΞΗ:

1. Βελτίωση των βασικών δεξιοτήτων που έμαθαν στην προηγούμενη τάξη.
2. Εκμάθηση κάποιων παραλλαγών αυτών των δεξιοτήτων.
3. Εκμάθηση του σέρβις από πάνω (τένις περιστρεφόμενο)
4. Εκμάθηση του μπλοκ.
5. Εκμάθηση του επιθετικού χτυπήματος.
6. Εισαγωγή στη χαμηλή άμυνα.

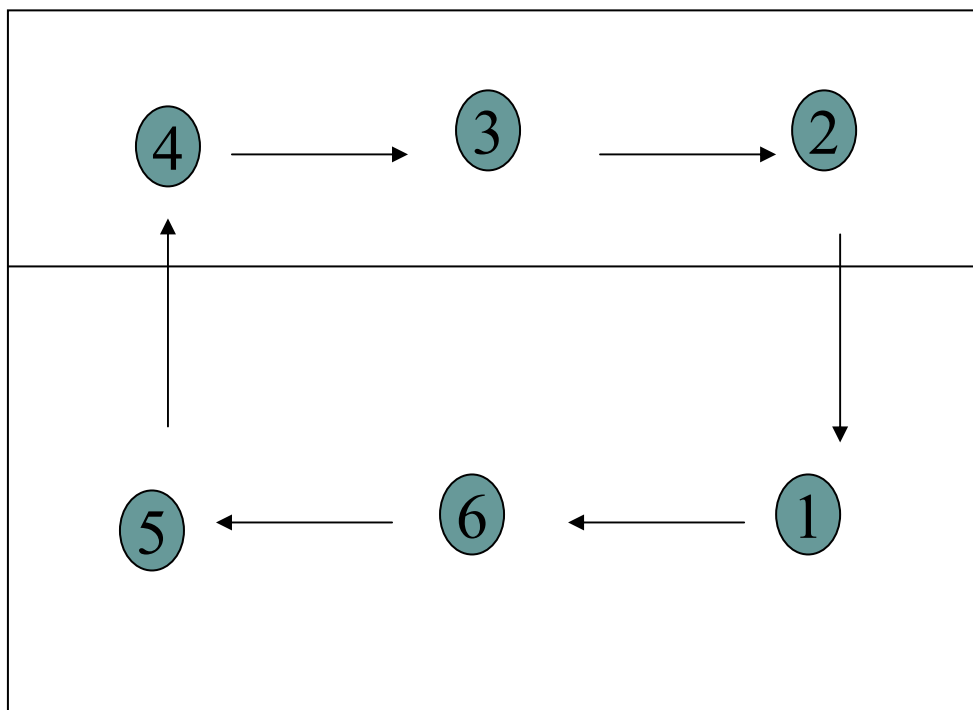
ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪ (6Χ6)

(Θεωρητικό μάθημα, χρήση βίντεο αν υπάρχει.)



1. Το γήπεδο.(18μ.Χ9μ.)
2. Το δίκτυ.(2,43 Α, 2,24 Γ)
3. Η μπάλα.
4. Οι παίκτες (βασικοί-αναπληρωματικοί).
5. Οι θέσεις των παικτών. Η περιστροφή.
6. Ο αγώνας.
7. Η ροή του αγώνα.
8. Οι φάσεις και οι δεξιότητες του αγώνα.
9. Συνηθισμένα λάθη.
- 10.Το πρωτόκολλο, Διαιτητές, Γραμματεία

Η περιστροφή των παικτών



Η ΡΟΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Ομάδα Α

Σέρβις



Ομάδα Β

Υποδοχή του σέρβις



πάσα



επίθεση

Μπλοκ, χαμηλή άμυνα



Πάσα



αντεπίθεση



μπλοκ, χαμ.άμυνα



πάσα



αντεπίθεση

κ.λ.π.....



• ΣΤΑΣΕΙΣ

- Χαμηλή, υψηλή, βασική θέση ετοιμότητας
- Επίδειξη, εξάσκηση με παιχνίδια

• ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

- μπροστά, πίσω, πλάγια δεξιά-αριστερά
- επίδειξη, εξάσκηση σε συνδυασμό με τις δεξιότητες και με παιχνίδια

Η ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ



ΦΑΣΕΙΣ:

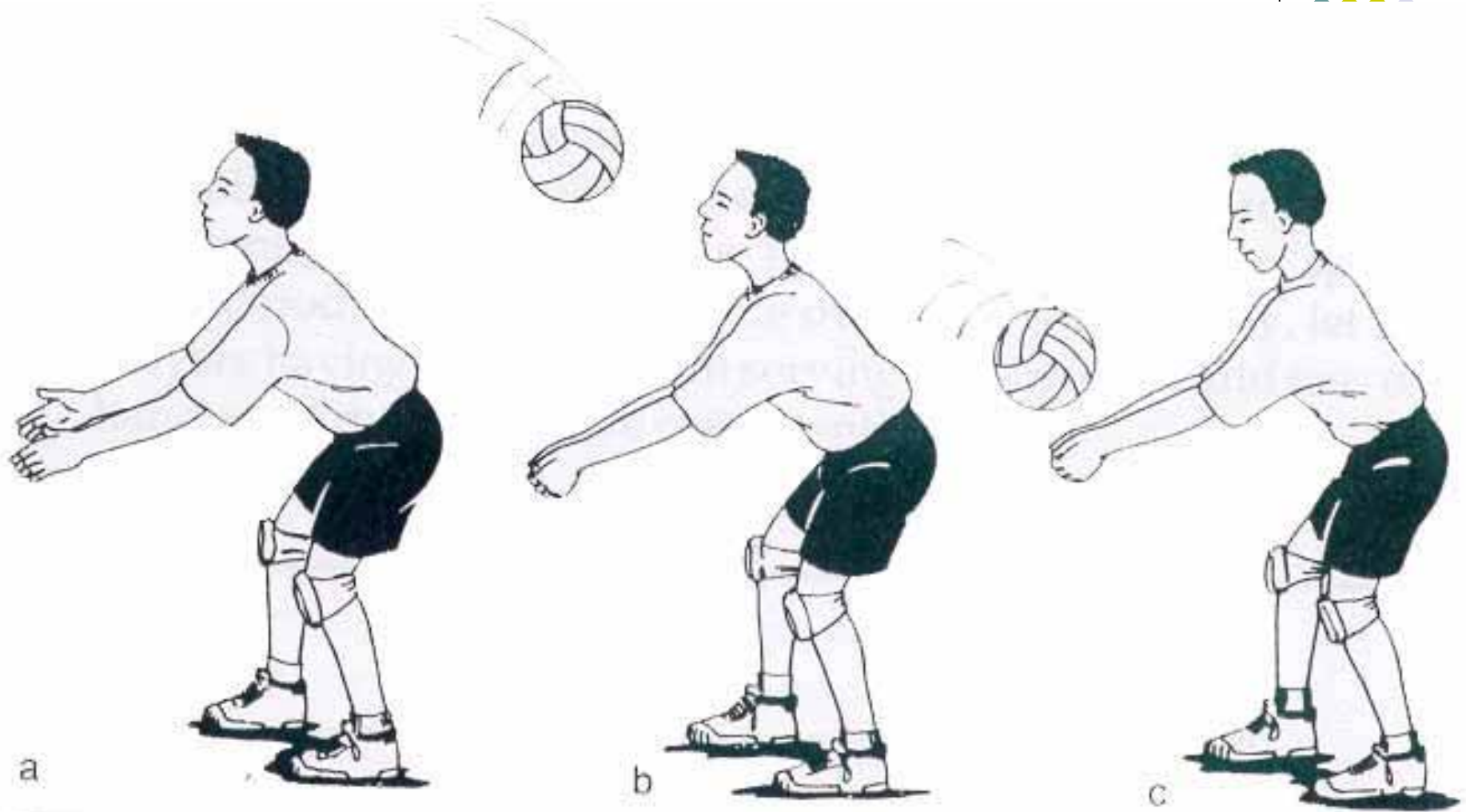
- Θέση ετοιμότητας
- Τοποθέτηση των χεριών
- Επαφή με τη μπάλα
- Κίνηση του σώματος κατά την επαφή από κάτω προς τα εμπρός και πάνω



Η ΠΑΣΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ, ΜΑΝΣΕΤΑ

ΦΑΣΕΙΣ:

- Θέση ετοιμότητας
- Τοποθέτηση των χεριών, σχηματισμός επιφάνειας επαφής
- Η επαφή με τη μπάλα
- Η κίνηση του σώματος και των χεριών κατά την επαφή με τη μπάλα



ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ

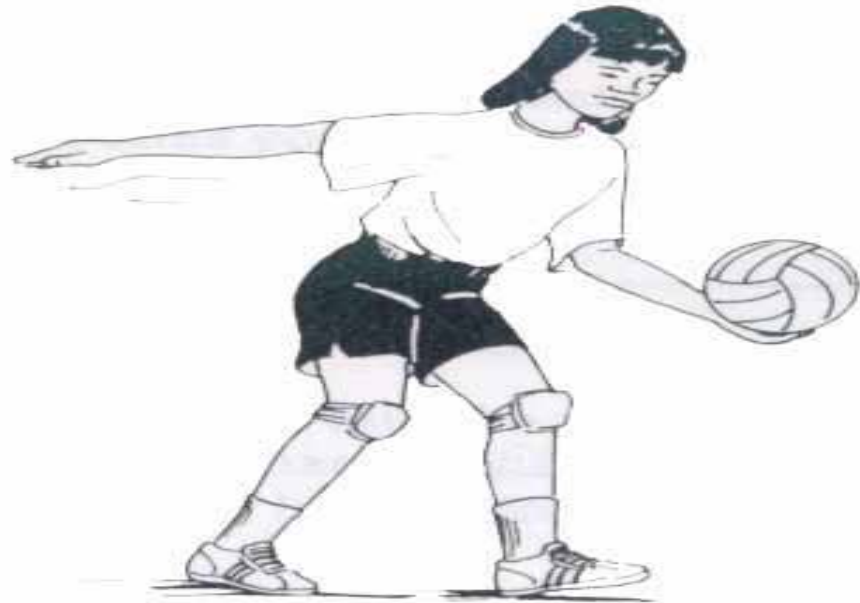


ΦΑΣΕΙΣ:

- Θέση ετοιμότητας.
- Πέταγμα της μπάλας, αιώρηση χεριού που θα χτυπήσει.
- Μεταφορά βάρους από το πίσω στο μπροστά πόδι.
- Χτύπημα.
- Κίνηση χεριού και σώματος μετά το χτύπημα.



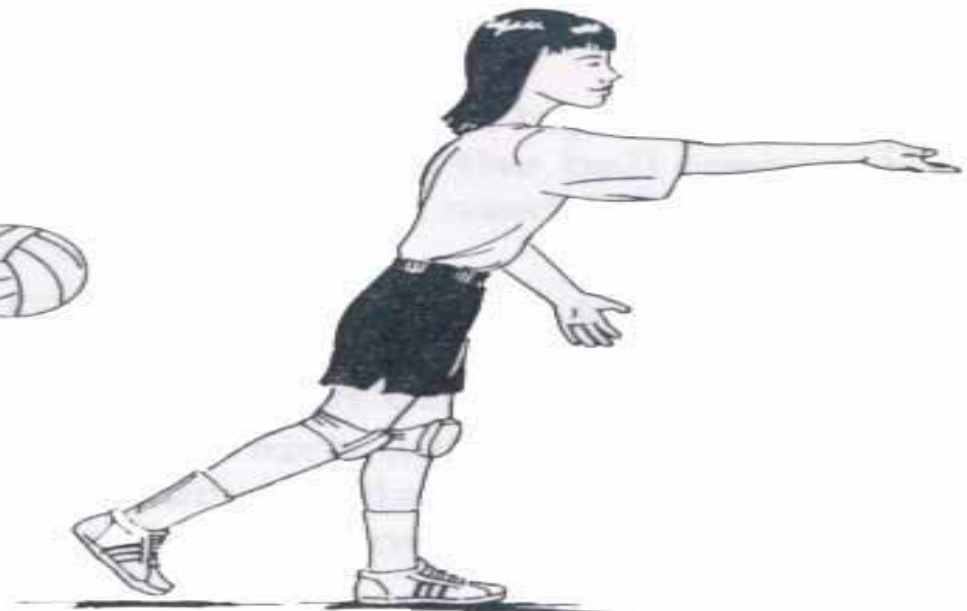
a



b



c



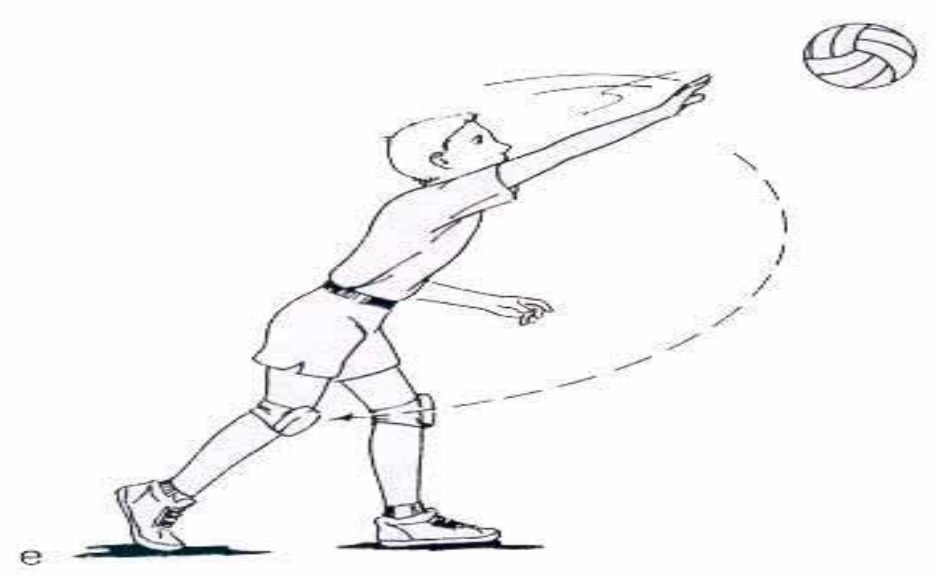
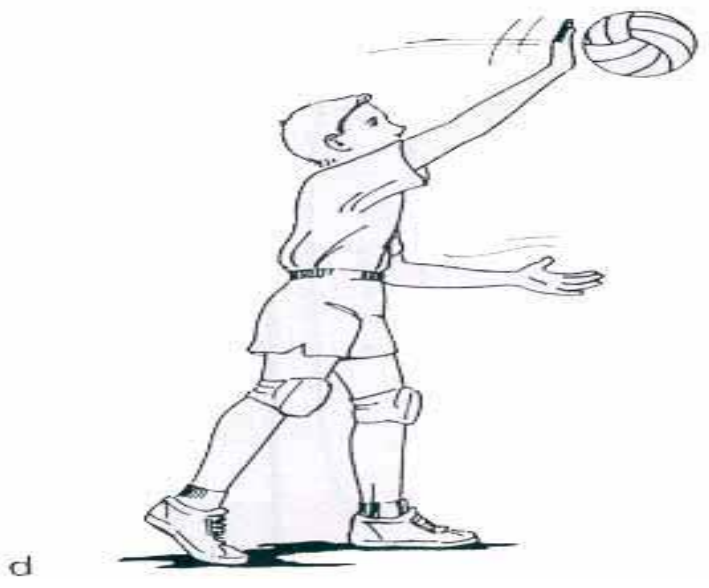
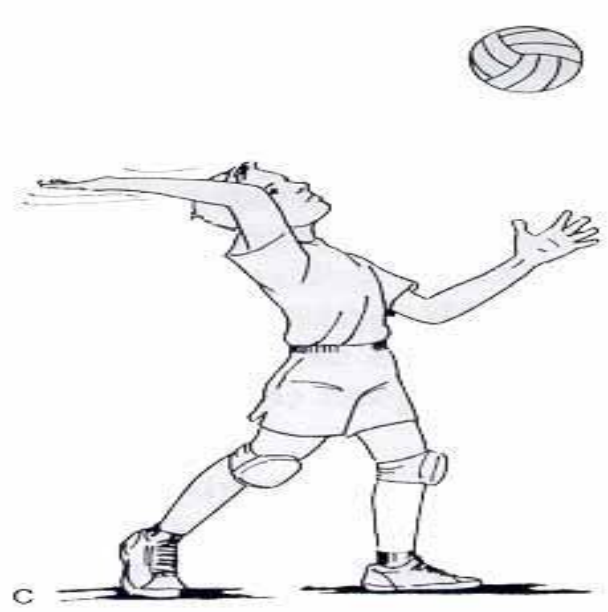
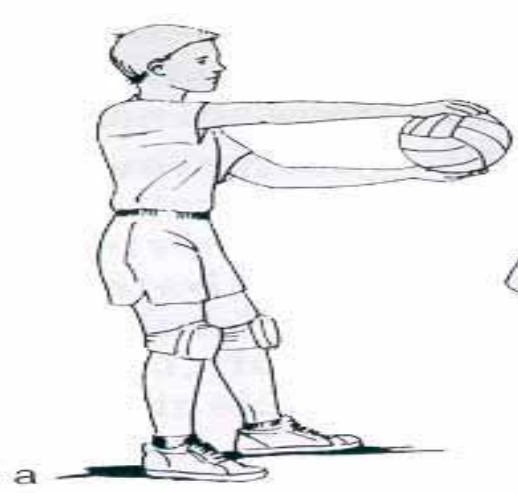
d

ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ



ΦΑΣΕΙΣ:

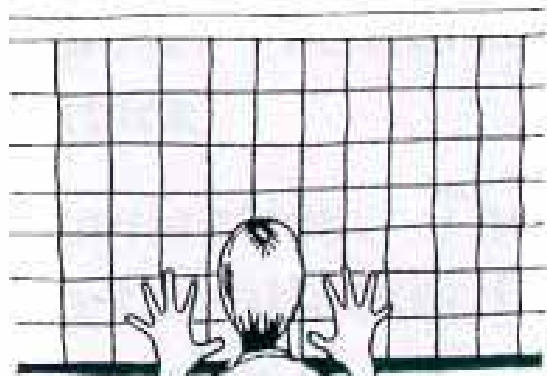
- Θέση ετοιμότητας
 - Το πέταγμα
 - Αιώρηση-όπλισμα του χεριού που θα χτυπήσει
 - Χτύπημα της μπάλας
 - Κίνηση του σώματος μετά το χτύπημα
-



ΤΟ ΜΠΛΟΚ

ΦΑΣΕΙΣ:

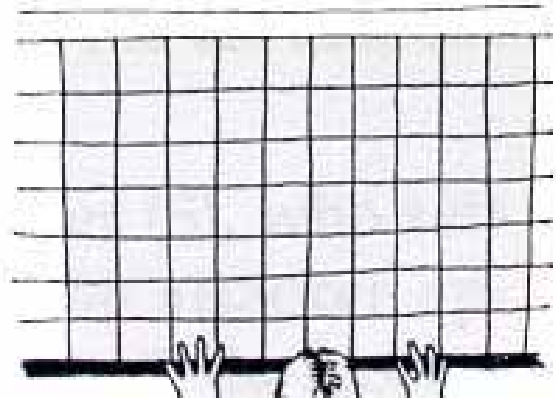
- Θέση ετοιμότητας
- Μετακίνηση, τοποθέτηση
- Άλμα, τοποθέτηση των χεριών πάνω στη μπάλα
- Προσγείωση
- Μετά το μπλοκ



a



b



c

ΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ

ΦΑΣΕΙΣ:

- Θέση ετοιμότητας
- Προσέγγιση (φορά)
- Πάτημα, άλμα, κίνηση χεριών-όπλισμα
- Χτύπημα, θέση σώματος
- Προσγείωση
- Μετά το επιθετικό χτύπημα



a



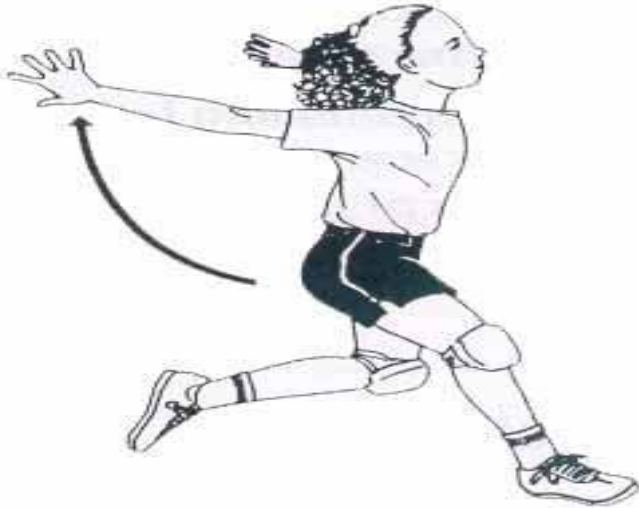
b



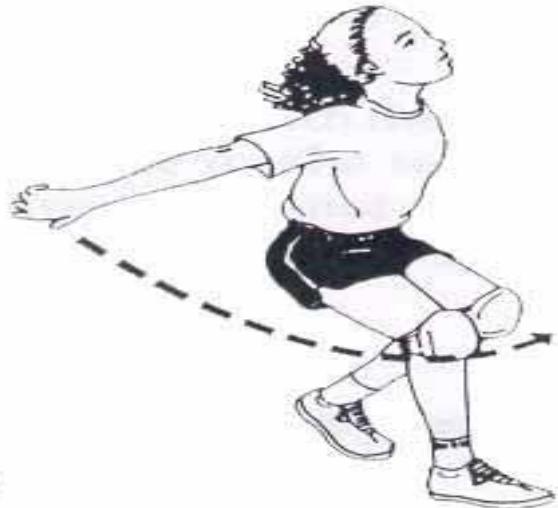
c



d



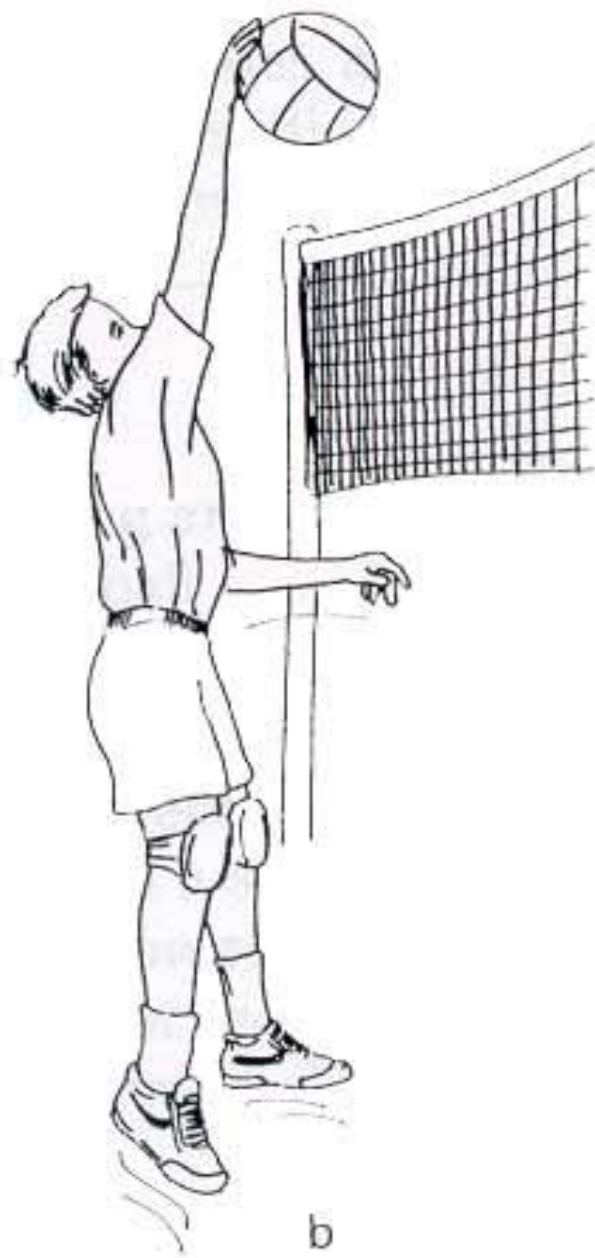
e



f



a



b

Η ΧΑΜΗΛΗ ΑΜΥΝΑ

ΦΑΣΕΙΣ:

- Θέση ετοιμότητας (χαμηλή)
- Μετακίνηση προς τη μπάλα
- Χτύπημα
- Χρησιμοποίηση ή όχι μιας δεξιότητας πτώσης
- Επαναφορά στην θέση ετοιμότητας



© 2008, Παντοφάνης-Χρήστος

ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ



ΣΤΟΧΟΙ:

1. Μετά από μια ενέργεια ο παίκτης να είναι έτοιμος για την επόμενη
2. Επιλογή της από πάνω ή από κάτω πάσας ανάλογα με το ύψος της τροχιάς της μπάλας
3. Κάθε αμυντική ενέργεια να ακολουθείται από μια επιθετική

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΙΝΙ ΒΟΛΕΪ: τροποποιημένα, κανονισμοί, ροή παιχνιδιού

ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

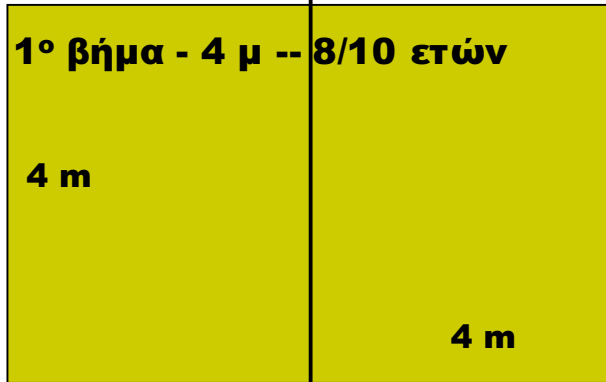
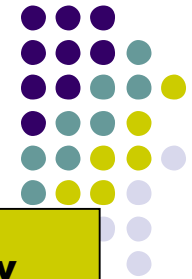


ΣΤΟΧΟΙ:

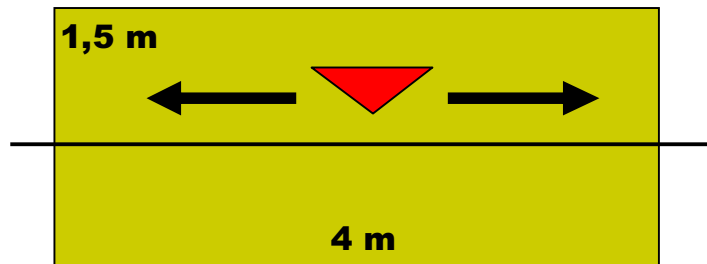
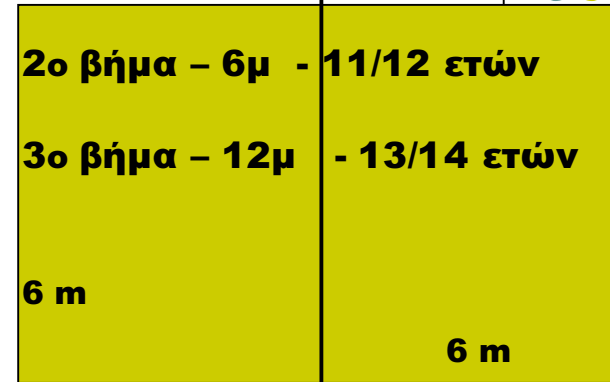
1. Βασικός σχηματισμός για την υποδοχή του σέρβις.
2. Βασικός σχηματισμός στην άμυνα.
3. Οργάνωση της επίθεσης.
4. Κάθε ομαδική αμυντική ενέργεια να ακολουθείται από μια ομαδική επιθετική ενέργεια.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΙΝΙ ΒΟΛΕΪ: τροποποιημένα, κανονισμοί, ροή παιχνιδιού

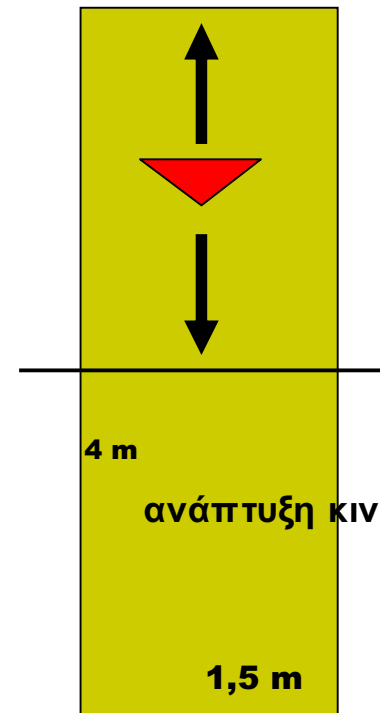
Προτάσεις: μικρά γήπεδα



- 1. Δημοτικό
έως 4η
- 2. Δημοτικό
έως 6η
- 3. Γυμνάσιο



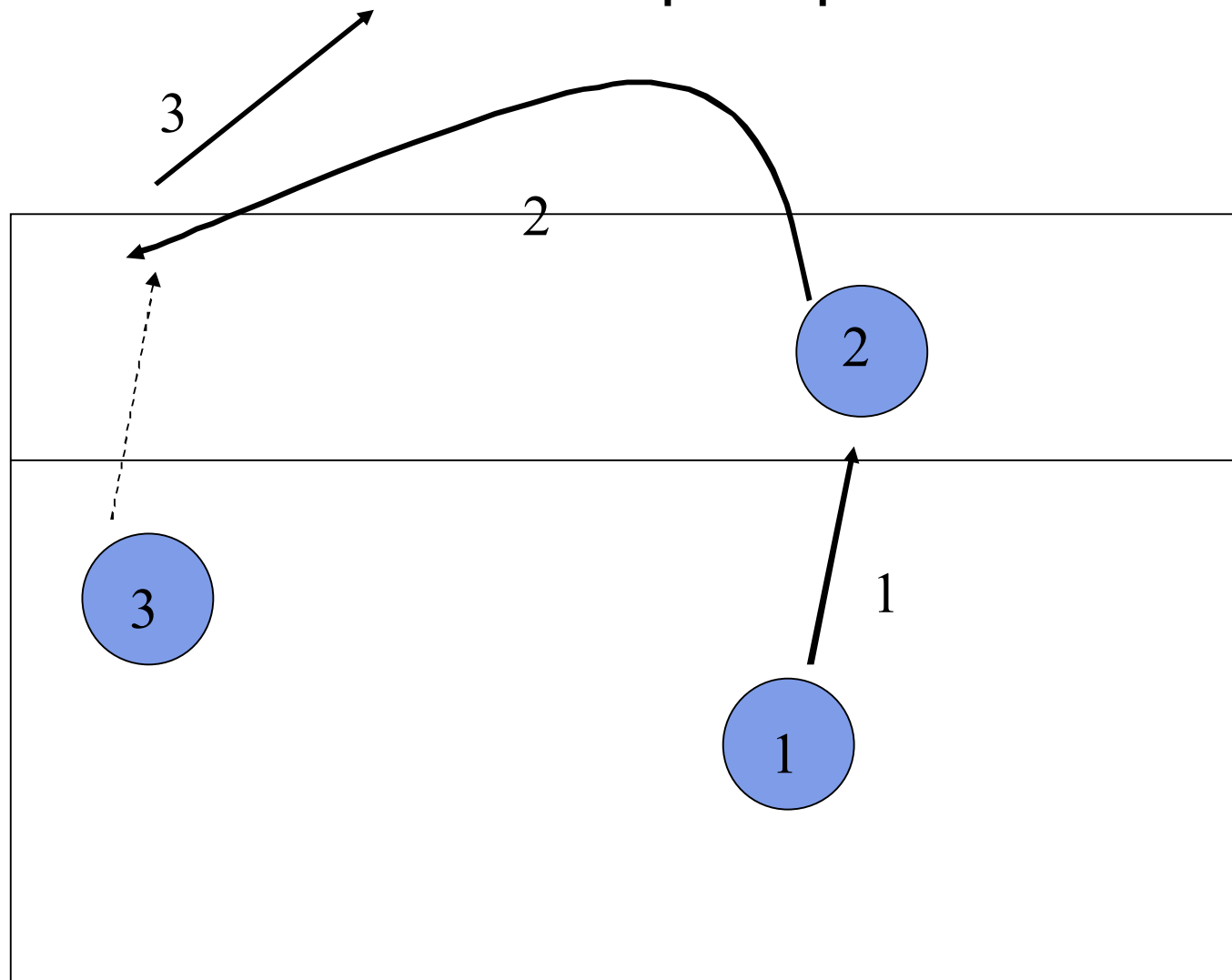
Ανάπτυξη πλάγιων κινήσεων



ανάπτυξη κινήσεων μπρος - πίσω

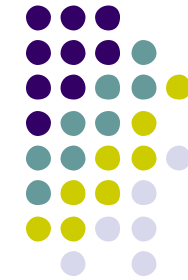
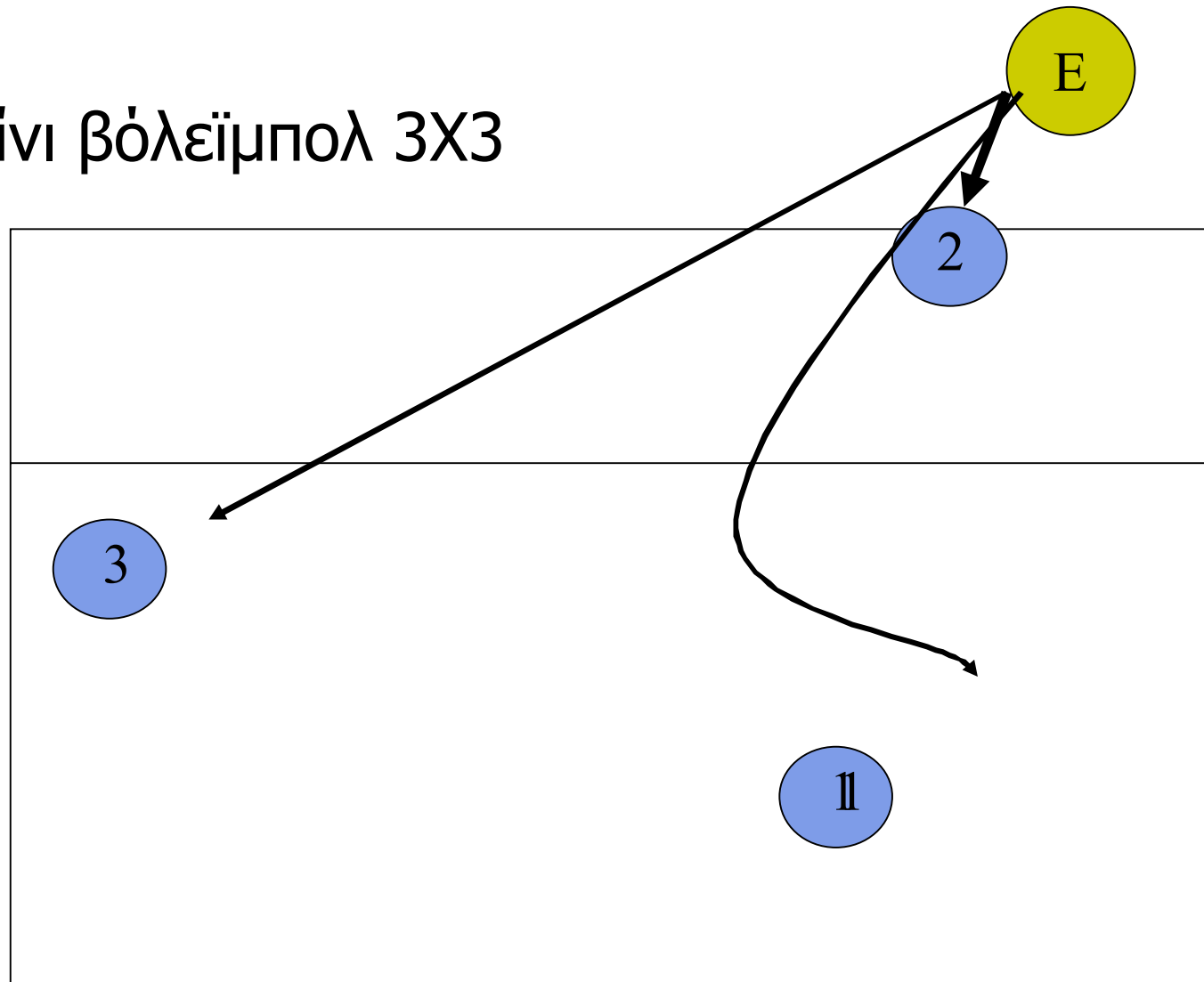
Καλές δεξιότητες = καλά κινητικά σχήματα

Μίνι βόλεϊμπολ 3Χ3



ΠΑΡΑΤΑΞΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ

Μίνι βόλεϊμπολ 3Χ3



ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΑΞΗ ΜΕ ή ΧΩΡΙΣ ΜΠΛΟΚ

ΤΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ (πιάσιμο - πέταγμα)

Με τα τροποποιημένα παιχνίδια τα παιδιά μαθαίνουν να χρησιμοποιούν:

- τις 3 επαφές με τη μπάλα
- τη διαδοχική σειρά των φάσεων του παιχνιδιού
- να διορθώνουν το λάθος του συμπαίκτη τους
- να έχουν προσανατολισμό, αίσθηση, υπευθυνότητα του χώρου το
- το ρόλο τους κάθε φορά
- να κατευθύνουν τη μπάλα σε ένα συγκεκριμένο στόχο

Η ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



- Ανάλυση της δεξιότητας
- Η επίδειξη της δεξιότητας
- Η εξάσκηση της δεξιότητας
- Η οργάνωση της εξάσκησης-προπόνησης
- Η ανατροφοδότηση
- Η διόρθωση των λαθών

Σχεδιασμός εξάσκησης-Ασκήσεις

Οι ασκήσεις πρέπει:

- να είναι σχεδιασμένες για να μοιάζουν με τις δεξιότητες του παιχνιδιού
- να ακολουθούν προοδευτική διδασκαλία
- να είναι σε μορφή παιχνιδιού
- να έχουν συναγωνισμό
- να έχουν μετρήσιμους στόχους
- να αξιολογούνται κάθε φορά
- να προτιμούνται ασκήσεις διάρκειας



ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Οι παράγοντες που θα λάβει υπ' όψη του ο καθηγητής για να σχεδιάσει τις ασκήσεις:

- τον αριθμό των μαθητών
- να συμμετάσχουν όλοι
- τη θέση των μαθητών στο γήπεδο
- να αξιοποιήσει κατάλληλα όλο το χρόνο διδασκαλίας



ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΒΕΙ ΥΠ' ΏΨΗ ΤΟΥ Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Φ.Α.



- Να έχει συνεργατικό προφίλ και όχι αυταρχικό
- Να τοποθετεί στόχους για απόδοση και όχι για αποτέλεσμα.
- Να βάζει προκλητικούς στόχους, όχι τόσο εύκολους.
- Να βάζει ρεαλιστικούς και συγκεκριμένους στόχους, πρώτα ατομικούς και μετά ομαδικούς.
- Να δίνει κίνητρα στους μαθητές του.
- Να ενθαρρύνει την προσπάθεια, όχι το αποτέλεσμα.
- Συχνή ενθάρρυνση στην αρχή.
- Να χρησιμοποιεί τη θετική προσέγγιση για τον εντοπισμό και τη διόρθωση των λαθών.
- Να χρησιμοποιεί την αξιολόγηση σε κάθε άσκηση.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ



- ΟΛΙΚΗ-ΜΕΡΙΚΗ
- ΚΑΤΑΝΕΜΗΜΕΝΗ
- ΤΥΧΑΙΑ
- ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΜΕΝΗ

9 ΕΝΤΟΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

1. Πληροφορίες ανάλογες με το επίπεδο των ασκουμένων
2. Ανατροφοδότηση για λάθος-πληροφορίες για διόρθωση
3. Στην αρχή ανατροφοδότηση για λάθη συντονισμού της κίνησης και μετά για τις παραμέτρους
4. Πρώτα το πιο σημαντικό λάθος



9 ΕΝΤΟΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

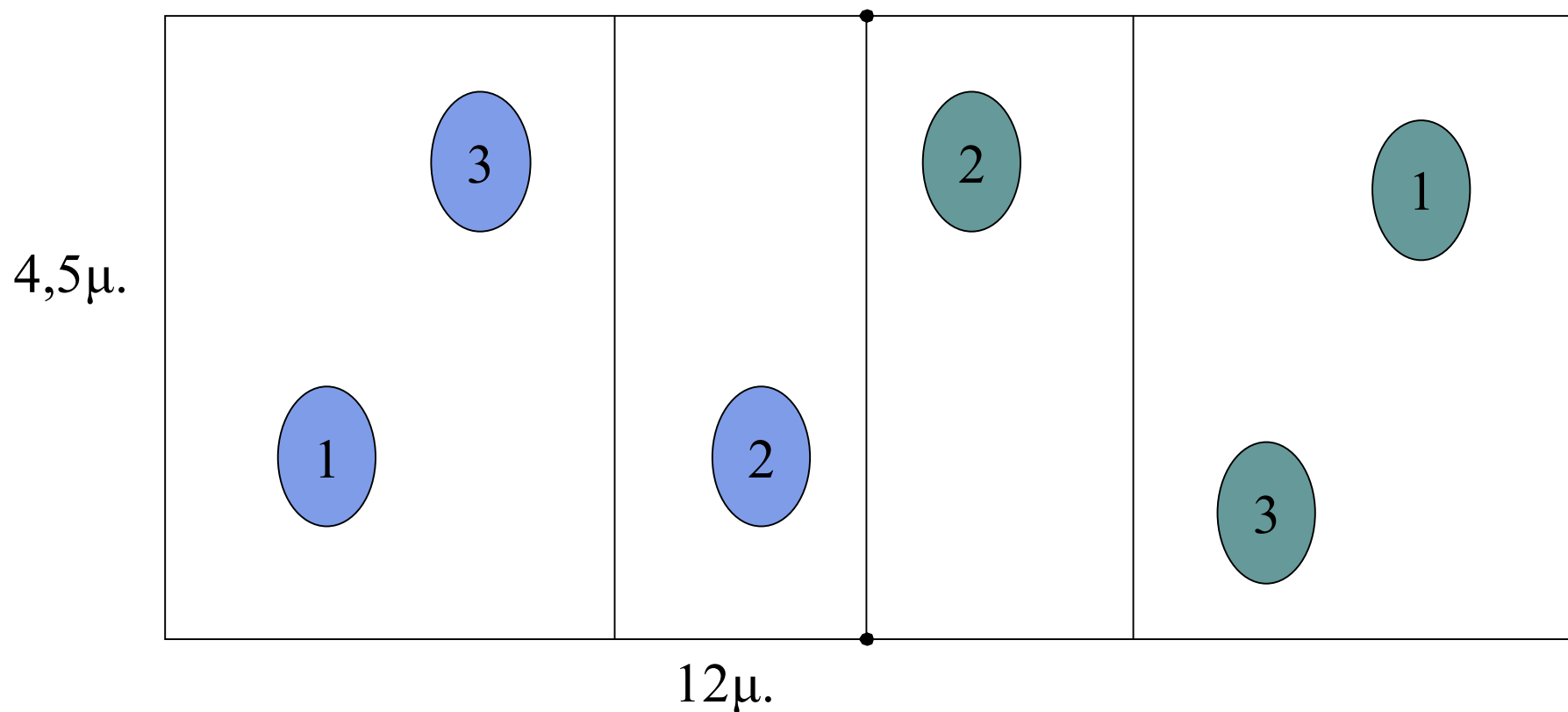
6. Πληροφορίες για την κατεύθυνση του λάθους και μετά για το μέγεθος του λάθους
7. Στην αρχή της εκμάθησης συχνά ανατροφοδότηση, μετά λιγότερο.
8. Περιληπτική ανατροφοδότηση σε μικρά σύνολα (5 προσπάθειες)
9. Επαρκής χρόνος για να καταλάβει ο ασκούμενος το λάθος (5'') και (5'') για να αντιληφθεί τις οδηγίες



ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (3X3)

ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ: 12μ.Χ4,5μ. ή 9μ. Χ 6μ.

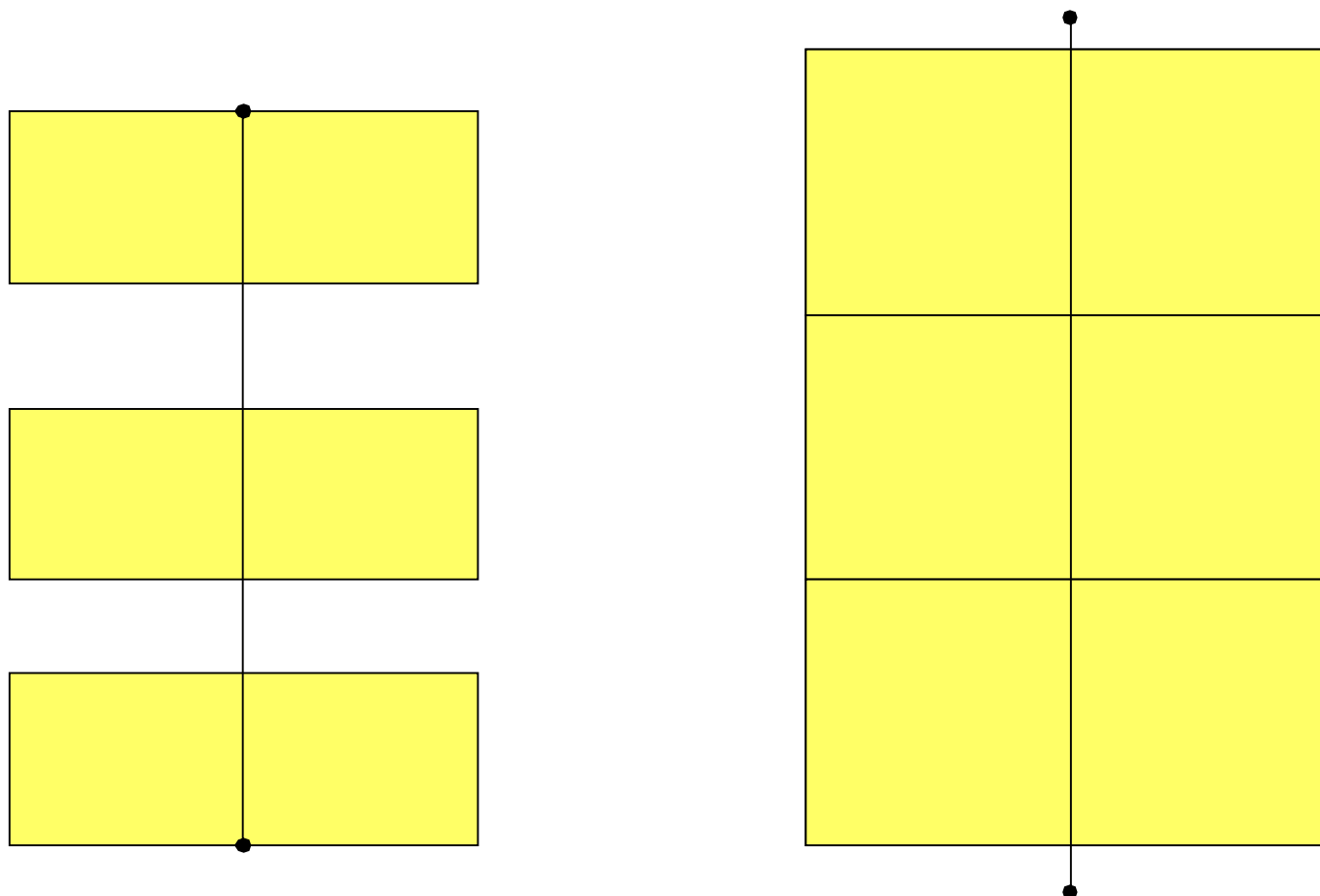
ΤΟ ΔΙΧΤΥ: 2μ. ύψος





1. ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΤΟΥΡΝΟΥΑ

2. ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ



Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή στρατηγικής της διδασκαλίας.



- Σκοποί και στόχοι μαθήματος
- Ο μαθητής
- Η φύση του μαθήματος
- Το περιβάλλον μάθησης και η υποδομή



Απαιτούμενη γνώση για αποτελεσματικό σχεδιασμό...



- Γνώση του αναλυτικού προγράμματος
- Γνώση της δραστηριότητας
- Γνώση του σχολείου
- Γνώση των μαθητών
- Γνώση της υποδομής





Ο προγραμματισμός αφορά....



- Τη σχολική χρονιά
- Το τρίμηνο με τις επιμέρους διδακτικές ενότητες
- Την ημερήσια γύμναση

SCHOOL YEAR LENGTH

Ετήσιος χρόνος

ATTENDANCE FOR YEAR

Χρόνος ετήσιος
παρακολούθησης

SCHOOL DAY LENGTH

Χρόνος ημέρας 45'

Χρόνος κατευθυνόμενος
στο στόχο

Χρόνος καθοδήγησης

Engaged time

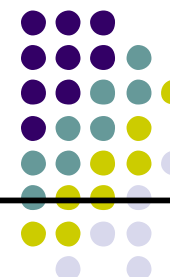
Χρόνος ενασχόλησης

Ακαδημαϊκός

Χρόνος

μάθησης

Επίπεδα χρόνου



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ

Ημερομηνία: 3/12/2008	Διδακτικοί στόχοι:
Διδάσκων: Ζέτου Ελένη Εβδομάδα: 9η	1. Εκμάθηση μανσέτας (θέση ετοιμότητας, δέσιμο χεριών, επαφή με τη μπάλα
Ωρα: 45'	2. Συνδυασμός με μετακίνηση και σε γωνία
Ενότητα: Βόλεϊ	3. Συνδυασμός μανσέτας και πάσας με δάκτυλα.
Σχολείο: Δημ. σχολ. Διαβατών	4. Εφαρμογή στο παιχνίδι
Τάξη: Ε' Δημοτικού	
Μαθητές: 26	
Κυρίως θέμα: Μανσέτα	
Υποθέματα: Πάσα με δάκτυλα	
Εξοπλισμός: Μπάλες, δίχτυ ή σχοινάκι	



Προθέρμανση: 8-10'

A. Τρέξιμο ή κυνηγητό
Διατάσεις (χέρια- πόδια)

B. Ασκήσεις δύναμης ή ταχύτητας ή επιδεξιότητας (ανάλογα με
το θέμα)

Κυρίως μέρος: 30'

Επίδειξη της νέας δεξιότητας: 3'

Εξάσκηση της νέας δεξιότητας: 6'

Εξάσκηση της νέας δεξιότητας με μετακίνηση: 6'

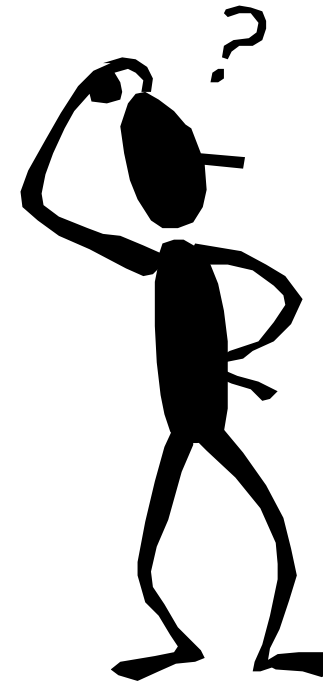
Εξάσκηση της νέας δεξιότητας σε συνδυασμό με την δεξιότητα
που έχει μαθευτεί πριν: 5'

Εφαρμογή στο παιχνίδι σε μικρά γήπεδα: 10'

Αποθεραπεία: 3'-5' Χαλαρό τρέξιμο ή διατάσεις ή συνέχεια
του παιχνιδιού σαν αποθεραπεία



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ;