

## **Θέμα: “ Διοργάνωση επιμορφωτικής ημερίδας ”**

**Ένας πρωτότυπος τρόπος διδασκαλίας της πετοσφαίρισης στην αίθουσα**  
**(Σούρβαλης Ιωάννης Ε.Φ.Α. προπονητής υποδομών του Γ.Σ. Ηρακλής)**

**Παρουσίαση εκμάθησης βόλεϋ σε διδακτική ώρα**  
**Στο Δημοτικό (Μέσα στην Τάξη)**

**Στόχος:** Εκμάθηση πάσας με δάχτυλα

**Υλικά:** Μπάλες-Στεφάνι-Χάρτινος Στόχος-Ξύλινο Παραμορφωμένο Επίπεδο

### **Προθέρμανση διάρκειας 10΄ Λεπτών**

- Προθέρμανση με διατατικές ασκήσεις και ισομετρικές

α) Διατάσεις χεριών κορμού και ποδιών.

β) Ισομετρικές από την καρέκλα (τετρακεφάλου).

γ) Ισομετρικές χεριών στον τοίχο της τάξης.

### **Κύριο μέρος διάρκειας 25΄ Λεπτών**

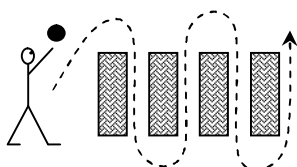
#### **Ασκησιολόγιο:**

- Κάθονται όλοι οι μαθητές στις καρέκλες τους και πιάνουν την μπάλα με την σωστή θέση των δαχτύλων. Όλα τα δάχτυλα να έχουν επαφή με την μπάλα, με τον αντίχειρα και το δείκτη να σχηματίζουν τρίγωνο. Ελαφρώς λυγισμένοι οι αγκώνες.  
Αν δεν υπάρχουν μπάλες για όλα τα παιδιά μπορούμε να πάρουμε μπαλόνια για να δείξουμε μόνο την επαφή.

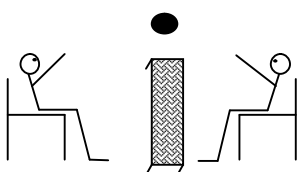




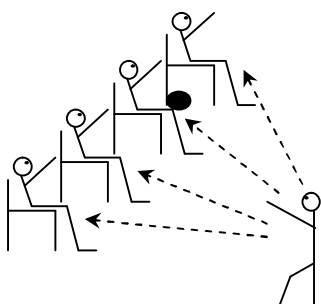
- Καθόμαστε στην καρέκλα κάνοντας πάσα με δάχτυλα.



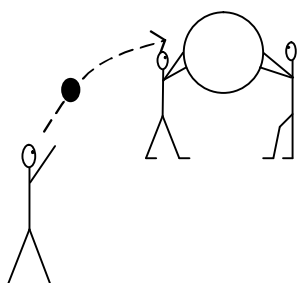
- Είμαστε όρθιοι και περπατάμε ανάμεσα από τα θρανία κάνοντας πάσες.



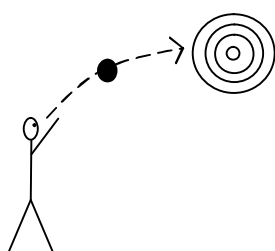
- Βάζοντας το θρανίο ανάμεσα στο ζευγάρι κάνουμε πάσες με δάχτυλα καθισμένοι στις καρέκλες.



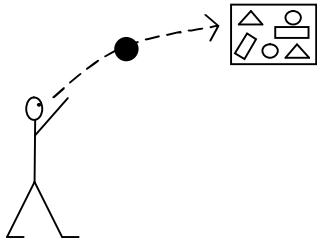
- Τα παιδιά καθισμένα το ένα δίπλα στο άλλο τους πετάει ο εκπαιδευτικός (ή ο βοηθός) την μπάλα και κάνουν πάσες.



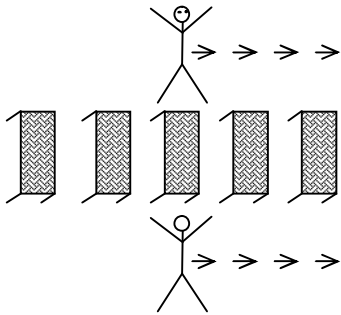
- Δυο μαθητές κρατούν ψηλά το στεφάνι και ο τρίτος προσπαθεί να βάλει την μπάλα με πάσα στον στόχο.



- Πάσες σε χάρτινο ή πάνινο στόχο.

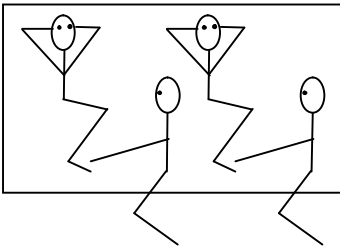


- Πάσες σε ανώμαλο επίπεδο για αντίληψη και αντανακλαστικά των μαθητών.



- Στους διαδρόμους της τάξης κάνουμε πάσες με πλάγια βήματα σε ζευγάρια.

## Τελικό μέρος 10' Λεπτών



Πάνω στα στρώματα ζευγάρια πιάνοντας ο ένας τα πόδια του άλλου κάνουμε κοιλιακούς, ραχιαίους και κάμψεις.

Αποθεραπεία με διατάσεις χεριών, κορμού και ποδιών.