

# ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

/ /2014. ΟΝΟΜΑ: ΚΑΛΕΝΗΣ ΣΑΒΒΑΣ  
ΣΧΟΛΕΙΟ: ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΤΟΥΡΑΛΩΤΗΣ

ΤΑΞΗ: Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



Διδακτική ενότητα: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ 2

Στόχοι: Μανσέτα (Μεταβίβαση από κάτω/πάσα από κάτω).

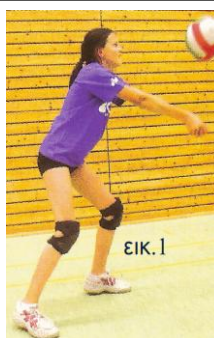
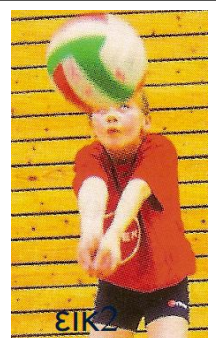
Υλικά: 1 μπάλα ανά δύο μαθητές.

Χώρος: Γήπεδο Βόλει.

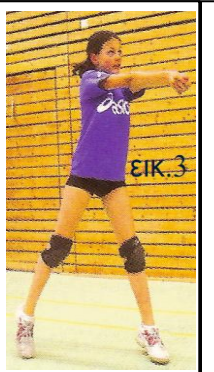
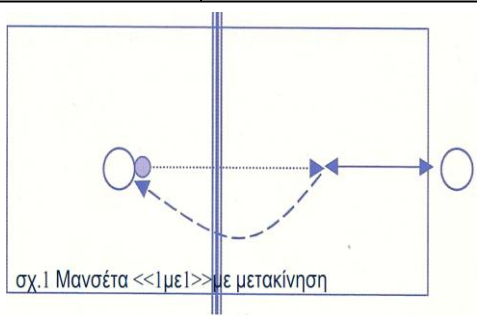
### Προσωπικές υπενθυμίσεις για τη διδασκαλία:

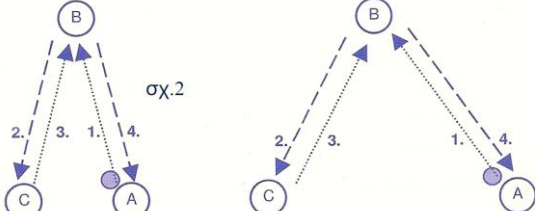
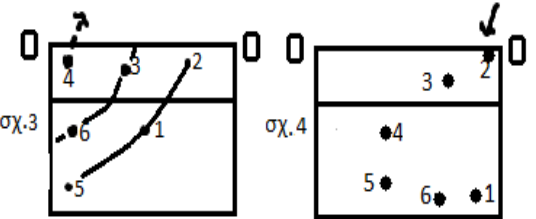
- Κατά την εκμάθηση των βασικών στοιχείων της τεχνικής αρχικά οι μαθητές συγκεντρώνονται μόνο σε τρία κύρια χαρακτηριστικά κάθε βασικού στοιχείου. (Οδηγεί στην ταχύτερη εκμάθηση των δύσκολων και σύνθετων τεχνικών δεξιοτήτων, επιπλέον τα τρία βασικά χαρακτηριστικά επαναλαμβάνονται και διορθώνονται πιο εύκολα, με αποτέλεσμα να αποτυπώνονται πιο εύκολα από τους αρχαρίους).

## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

⌚	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	↔	ΣΧΗΜΑΤΑ	ΣΧΟΛΙΑ
4'	1. α) Συγκέντρωση μαθητών –λήψη απουσιών-οργάνωση μαθήματος β) Αναφορά στον ημερήσιο στόχο 2. Διατακτικές ασκήσεις		 ΕΙΚ. 1	 ΕΙΚ. 2

## ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

32'	<p><b><u>Τα τρία κύρια χαρακτηριστικά της εκτέλεσης είναι:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Σχέση σώματος μπάλας:</b> Ο παίχτης βρίσκεται πίσω από την μπάλα (εικ. 1).</li> <li><b>Επιφάνεια επαφής:</b> Η μπάλα μεταβιβάζεται με τους βραχίονες, οι αγκώνες είναι τεντωμένοι προς τα εμπρός, και οι παλάμες εφάπτονται διπλωμένες η μία μέσα στη άλλη (εικ. 2).</li> <li><b>Ώθηση:</b> Τέντωμα του σώματος που ξεκινά από τα πόδια (εικ. 3).</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li><b><u>Μεταβίβαση της μπάλας κατακόρυφα προς τα επάνω με μανσέτα:</u></b> α) Κάθε παίχτης με μπάλα προσπαθεί να εκτελέσει όσο το δυνατόν περισσότερες κοντρόλ μανσέτες<sup>1</sup>. β) Κάθε παίχτης πετά την μπάλα χτυπώντας τη στο δάπεδο και στην συνέχεια εκτελεί μανσέτα προς τα επάνω και την πιάνει.</li> <li>Ανά δύο παίχτες εκτελούν μανσέτα ( ένας πετά την μπάλα ο άλλος εκτελεί. Μετά από πέντε επαναλήψεις αλλαγή ρόλων).</li> <li><b><u>Παιχνίδι 1X1:</u></b> Ένας παίχτης πετά την μπάλα στον συμπαίχτη του που βρίσκεται στην απέναντι μεριά του γηπέδου με το φιλέ ανάμεσα, (οι υπόλοιποι ανά δύο εκτελούν μανσέτες έξω από το γήπεδο μέχρι να έρθει η σειρά τους στο φιλέ. Το πέταγμα εκτελείτε έτσι ώστε ο συμπαίχτης να μπορέσει να υποδεχτεί από το ύψος της μέσης, επιστρέφοντας την μανσέτα, με τέτοιο τρόπο που ο πρώτος να μπορέσει να εκτελέσει πάσα με τα δάχτυλα και στην συνέχεια να την πιάσει. Μετά από πέντε μανσέτες οι παίχτες αλλάζουν θέση. <b><u>Ο παίχτης που πετά την μπάλα θα πρέπει να βρίσκεται στη ζώνη επίθεσης και να την</u></b></li> </ol>		 ΕΙΚ. 3	<p><b><u>1Τα γέρια πρέπει να διατηρούνται σε παράλληλη θέση με το δάπεδο.</u></b></p>
			 σχ.1 Μανσέτα <<1με1>> με μετακίνηση	<p><b><u>Να πετάς την μπάλα με ακρίβεια μπροστά από τον συμπαίχτη σου. Τρέξε γρήγορα προς την μπάλα. Να τοποθετείσαι πίσω από την μπάλα.</u></b></p>

	<p><u>κατευθύνει από εκείνη την θέση πάνω από το φιλέ στη αντίπαλη ζώνη επίθεσης (σχ. 1). Ο συμπαίκτης του από την άλλη πλευρά του φιλέ τοποθετείται σε αρχική θέση πίσω από την ζώνη επίθεσης, στη οποία εισέρχεται μόνο για να υποδεχτεί την μπάλα. Στην συνέχεια επανέρχεται στην αρχική του θέση πριν ακολουθήσει η επόμενη επαφή του με την μπάλα. Με αυτό τον τρόπο καταφέρνει να είναι πάντοτε πίσω από την μπάλα κατά την υποδοχή με μανσέτα. Εξαιτίας της υψηλής τροχιάς της μπάλας, η οποία είναι αποτέλεσμα της μικρής απόστασης των παιχτών σε συνδυασμό με το φιλέ που είναι τοποθετημένο ψηλά η μπάλα παίζεται με τέντωμα του σώματος και ειδικά των ποδιών προς τα εμπρός και επάνω.</u></p> <p>4. <b>Μανσέτα 2 με 1:</b> Τρεις παίκτες τοποθετούνται σε διάταξη τριγώνου. Ο παίκτης Α πετά την μπάλα στον Β, ο Β μεταβιβάζει με μανσέτα στον Γ, Ο Γ κάνει πάσα με τα δάχτυλα στον Α. Η γωνία μεταβίβασης της μπάλας θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν κλειστή και αργότερα ανοιχτή (σχ. 2). Μετά από πέντε προσπάθειες οι παίκτες αλλάζουν θέσεις.</p> <p>5. <b>Παιχνίδι 3X3:</b> Δύο ομάδες που αποτελούνται από τρεις παίκτες η καθεμιά τοποθετούνται αντιμέτωπες σε σχηματισμό ανοικτού τριγώνου χωρίς σταθερή θέση πασαδόρου. Κάθε μεταβίβαση ξεκινά με έναν παίκτη να κάνει πάσα με δάχτυλα χαμηλά πάνω από το φιλέ, κάθε φορά σε άλλον παίκτη. Ο παίκτης από την άλλη πλευρά που θα υποδεχτεί την μπάλα θα πρέπει να χρησιμοποιήσει μανσέτα. Οι δύο τουλάχιστον επαφές με την μπάλα είναι υποχρεωτικές. Μετά από κάθε μεταβίβαση της μπάλας πάνω από το φιλέ (για την ομάδα που κάνει υποδοχή) οι παίκτες εκτελούν μια περιστροφή. (Τρεις προσπάθειες η μια ομάδα, έπειτα τρεις η άλλη κ.ο.κ.).</p> <p>6. <b>Παιχνίδι 6X6 10':</b></p>	<p><u>μετωπικά προς την κατεύθυνση μεταβίβασης της. Να διατηρείς τα γέρια σου τεντωμένα και όσο γίνεται παράλληλα προς τους μηρούς σου. Να τεντώνεσαι προς την μπάλα.</u></p>	 <p>σχ.2</p> <p><sup>2</sup>Εισάγουμε τις φάσεις της κάλυψης της επίθεσης και της άμυνας χωρίς να επιμένουμε ακριβώς του που πρέπει να βρίσκεται κάθε παίκτης. Οι παίκτες μαθαίνουν να βρίσκονται σε χαμηλή θέση και να μετακινούνται μπροστά προς το μέρος που εκδηλώνεται η επίθεση (ντουμπλάζ). Στην άμυνα οι παίκτες μαθαίνουν την ένια του μπλοκ(ο παίκτης κολάει μόνο στο φιλέ από το σημείο που γίνεται η επίθεση), και την άμυνα στην μεγάλη διαγώνια (ο παίκτης πίσω τοποθετείται διαγώνια από τον παίκτη που επιτίθεται). Οι άλλοι παίκτες τοποθετούνται στα κενά του γηπέδου σε χαμηλή θέση βλέποντας προς την επίθεση.</p>  <p>σχ.3      σχ.4</p> <p>Τρόπος παιχνιδιού: Σερβίς με πάσα με τα δάχτυλα από την γραμμή επίθεσης. Υποδοχή με μανσέτα, Υποχρεωτικές τουλάχιστον δύο επαφές με την μπάλα.  <u>Στόχοι παιχνιδιού από άποψη τακτικής: Επιπλέον προσθέτουμε δύο στόχους τακτικής. Σχηματισμό όταν η ομάδα τους επιτίθεται (σχ3), σχηματισμό όταν η ομάδα τους αμύνεται( σχ.4).</u></p>
<b>ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ</b>			
2'	Αποθεραπεία: Χαλαρωτικές - διατακτικές ασκήσεις.		
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</b>			
	Επιμένοντας στην εξάσκηση διαπιστώνουμε κατά πόσο έχουν εμπεδώσει την τεχνική της μανσέτας.		

