

A large, faint, light-gray graphic of a volleyball is centered in the background. The word "Volley" is written in a large, elegant serif font, with the "V" and "l" overlapping the volleyball graphic. Below it, the Greek phrase "Προπονητικές ομάδες" is written in a bold, sans-serif font, also overlapping the volleyball graphic.

Volley

Προπονητικές ομάδες

ΦΑΣΗ 1

Ανάπτυξη των ειδικών κινητικών δεξιοτήτων
και τα πρώτα στοιχεία του επιθετικού χτυπήματος

Προπονητική μονάδα 01

Ετήσιος προγραμματισμός της προπόνησης βόλεϊ

Πρώτη φάση

Κάτω των 14 ετών

Ανάπτυξη των ειδικών κινητικών δεξιοτήτων και τα πρώτα στοιχεία του επιθετικού χτύπηματος

Οργάνωση της προπόνησης

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Δρομικές ασκήσεις
- > Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας
- > Κοιλιακοί
- > Εισαγωγικό παιχνίδι

20'

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Αίσθηση των χεριών, αρχική θέση για την πάσα με δάκτυλα, η φορά για επίθεση και το επιθετικό χτύπημα

55'

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Αγώνας σκυταλοδρομίας με τρέξιμο και διάφορες δεξιότητες

15'

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ

Δραστηριότητα 1

Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας 5'



Δραστηριότητα 2

Κοιλιακοί 5'



Δραστηριότητα 3 - Εισαγωγικό παιχνίδι

Ασκήσεις σχετιζόμενες με αριθμούς

10'

Συσχετίζουμε τις ασκήσεις με αριθμούς και οι αθλητές πρέπει να τις απομνημονεύσουν και να τις εκτελέσουν, για παράδειγμα:

1. Τρέξιμο προς τα εμπρός
2. Τρέξιμο προς τα πίσω
3. Πλάγιο τρέξιμο προς τα δεξιά
4. Πλάγιο τρέξιμο προς τα αριστερά
5. Περιστροφές των χεριών προς τα εμπρός
6. Περιστροφές των χεριών προς τα πίσω
7. Τρέξιμο με αναπήδηση και τέντωμα του χεριού προς τα πάνω
8. Τρέξιμο με αναπήδησεις και εναλλαγές χεριών στο τέντωμα προς τα πάνω
9. Τρέξιμο με γόνατα ψηλά
10. Τρέξιμο με επαφή των χεριών με τις φτέρνες.

Ο τεχνικός μπορεί να ζητήσει την ταυτόχρονη εκτέλεση περισσότερων της μιας ασκήσεων.

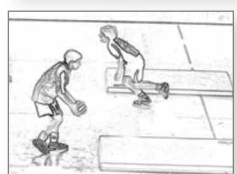
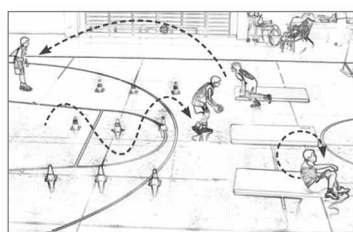


ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

Δραστηριότητα 1

Σκυταλοδρομία με τρέξιμο δεξιοτήτων

15'



αφού θα έχει κάνει μια αναπήδηση στο έδαφος. Επιστρέφουν με σπλάιτ ανάμεσα στους κώνους και δίνουν την μπάλα στον επόμενο, που με τη σειρά του κάνει την άσκηση και μετά με τον ίδιο τρόπο στον τρίτο της ομάδας.

Παραλλαγές

Όπως η προηγούμενη άσκηση με τη διαφοροποίηση ότι τώρα δεν είναι ο αθλητής που κάνει το σπλάιτ αλλά η μπάλα που κυλάει ανάμεσα στους κώνους και ο αθλητής την «οδηγεί» στο σπλάιτ αυτό. Ο αθλητής μπορεί να χρησιμοποιεί:

- μόνο τα πόδια (μόνο το αριστερό ή μόνο το δεξί πόδι)
- μόνο τα χέρια
- στο «πήγαινε» τα πόδια και στην επιστροφή τα χέρια ή το ανάποδο

Ο προπονητής θα ενημερώνει για τον τρόπο εκτέλεσης της άσκησης λίγο πριν την εκκίνηση.

Αίσθηση των χεριών, αρχική θέση για την πάσα με δάχτυλα, η φορά για επίθεση και το επιθετικό χτύπημα

Προπονητική
μονάδα
01

Άσκηση 1

5'

Οι μαθητές με μία μπάλα μπροστά τους πραγματοποιούν μικρές πάσες προς το έδαφος με τα δύο χέρια, ελέγχοντας τη σωστή θέση και την ώθηση που δίνουν τα χέρια.



Άσκηση 2

5'

Όπως και η άσκηση 1, κάνοντας τώρα τις πάσες με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα και πιο δυνατή και γρήγορη ώθηση με τα χέρια, εναλλάσσοντας το πόδι που είναι μπροστά, μια το δεξί και μια το αριστερό.

Άσκηση 3

5'

Οι μαθητές μπροστά στον τοίχο και πολύ κοντά σ' αυτόν, κάνουν μικρές αλλά πολύ γρήγορες πάσες, ελέγχοντας τη σωστή θέση των χεριών και τοποθετώντας εναλλάξ το δεξί και το αριστερό πόδι μπροστά.



Άσκηση 4

5'

Στην ίδια θέση με την προηγούμενη άσκηση, μόνο που τώρα οι μαθητές πετούν την μπάλα με τα δύο χέρια από χαμηλά προς τον τοίχο και στη συνέχεια, μετά την αναπήδηση της μπάλας στον τοίχο, την ελέγχουν με τη σωστή τεχνική «πιασίματος» της μπάλας στο στοιχείο «πάσα με δάχτυλα».

Άσκηση 5

5'

Ίδια άσκηση με πέταγμα της μπάλας στον τοίχο από την αρχική θέση της πάσας με δάχτυλα και εκ νέου έλεγχος της τεχνικής «πιασίματος» της μπάλας μετά την αναπήδησή της στον τοίχο.

Άσκηση 6

5'

Σε ζευγάρια με μία μπάλα. Ο Α εκτελεί ένα πιάσιμο και ένα νέο πέταγμα της μπάλας προς τον Β. Ο Β κάνει μια πάσα με δάχτυλα. Αλληλαγιά μετά από 25 πάσες.



Άσκηση 7

5'

Φορά για την επίθεση με τη θέση των ποδιών σχεδιασμένη στο πάτωμα και με ανέβασμα του μαθητή σε μια καρέκλα.

3 σειρές των 10 επαναλήψεων.



Άσκηση 8

5'

Επιθέσεις (μιμητικές κινήσεις) με ένα μπαλάκι του τένις στον τοίχο.

Η σειρά: δάπεδο – τοίχος – επανάκτηση της μπάλας

Άσκηση 9

5'

Όπως και η προηγούμενη άσκηση με μια κανονική τώρα μπάλα, σταματώντας μετά από κάθε χτύπημα.



Άσκηση 10

10'

Ομάδες των 4 στο φιλέ: σε κάθε ομάδα ο Α είναι πάνω σε μια καρέκλα και κρατά μια μπάλα ψηλά πάνω από το ύψος του φιλέ με το χέρι τεντωμένο. Οι Β, Γ και Δ με τη σειρά πραγματοποιούν τη φορά της επίθεσης και καρφώνουν χτυπώντας την μπάλα που κρατά ο Α. 10 επιθέσεις ο κάθε επιθετικός (σύνολο 30) και αλλάζει ο Α.



Προπονητική μονάδα 02

Ετήσιος προγραμματισμός της προπόνησης βόλεϊ

Πρώτη φάση

Κάτω των 14 ετών

Ανάπτυξη των ειδικών κινητικών δεξιοτήτων και τα πρώτα στοιχεία του επιθετικού χτυπήματος

Οργάνωση της προπόνησης

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Δρομικές ασκήσεις
- > Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας
- > Κοιλιακοί
- > Εισαγωγικό παιχνίδι

20'

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Πάσα με δάχτυλα με ανάλυση των τροχιών
- > Επίθεση χωρίς άλημα

55'

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Αγώνας σκυταλοδρομίας με στρωματάκια

15'

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ

Δραστηριότητα 1

Ασκήσεις
ιδιοδεκτικότητας 5'



Δραστηριότητα 3 – Εισαγωγικό παιχνίδι

Σκυταλοδρομία με πλάγια βήματα μέσα σε στεφάνια 10'



Δραστηριότητα 2

Κοιλιακοί 5'

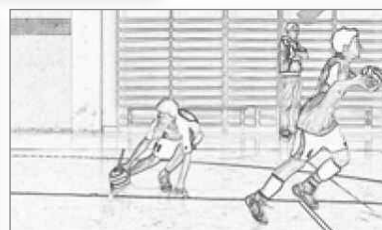
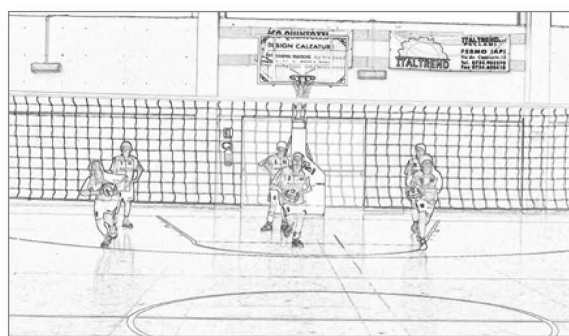


ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

Δραστηριότητα 1

Σκυταλοδρομία με πέταγμα
και πιάσιμο της μπάλας στον αέρα 15'

15'



Σε ομάδες των τριών σε συναγωνισμό.

Κάθε ομάδα ξεκινάει από το βάθος του γηπέδου με την μπάλα στη γραμμή των 9 μέτρων. Ξεκινούν οι πρώτοι κάθε ομάδας, παίρνουν την μπάλα, πλησιάζουν στο φιλέ, πετούν την μπάλα πάνω από το φιλέ και την ξαναπιάνουν στον αέρα. Την πετούν πάλι πάνω από το φιλέ προς το γήπεδο απ' όπου ήρθαν, την ξαναπιάνουν στον αέρα, επιστρέφουν και δίνουν την μπάλα στον επόμενο παίκτη, ο οποίος ακουμπάει την μπάλα στην τελική γραμμή και ξεκινάει τη δική του διαδρομή. Το ίδιο και με τον τρίτο της ομάδας.

Γίνονται τουλάχιστον 3 διαδρομές για κάθε μαθητή.

Πάσα με δάχτυλα με ανάλυση των τροχιών και επιθετικό χτύπημα χωρίς άλμα

Προπονητική
μονάδα
02

Άσκηση 1

5'

Οι μαθητές με μια μπάλα μπροστά τους, πετούν την μπάλα με τα δύο τους χέρια προς τα πάνω, χτυπούν «παλαμάκια» όταν η μπάλα φτάσει στην κορυφή της τροχιάς της (σημείο μηδέν) και στη συνέχεια ελέγχουν την μπάλα πιάνοντάς την στη σωστή αρχική θέση.

Άσκηση 2

5'

Οι μαθητές σε ζευγάρια πετούν την μπάλα μιμούμενοι την πάσα με δάχτυλα και χτυπάνε «παλαμάκια» (συγχρόνως!) στην κορυφή της τροχιάς, στη συνέχεια ελέγχουν και σταματούν την μπάλα στη σωστή αρχική θέση και με τη σωστή θέση «πιασίματος» της μπάλας.

Άσκηση 3

5'

Οι μαθητές τοποθετούνται σε τριάδες. Ενώ οι δύο συμπαίκτες πραγματοποιούν την ίδια προηγούμενη άσκηση, ο τρίτος κάνει μικρές πλάγιες μετακινήσεις ακολουθώντας την τροχιά της μπάλας και κάνει ένα μικρό λύγισμα των ποδιών τη στιγμή που η μπάλα είναι στην κορυφή της παραβολής (και άρα συγχρονίζεται με τα «παλαμάκια» των άλλων δύο συμπαίκτων).

Άσκηση 4

5'

Παιχνίδι 1 εναντίον 1 με πέταγμα της μπάλας από τον Α και σταμάτημα από τον Β με «σωστό τεχνικά» πιάσιμο και αρχική θέση πάσας με δάχτυλα.

Άσκηση 5

5'

Σε ζευγάρια με μια μπάλα, ο Α κάνει πάσα με δάχτυλα για τον Β. Ο Β έχει ένα στεφάνι στο χέρι και το βάζει στο έδαφος, ενώ η μπάλα είναι στην κορυφή της τροχιάς της, έτσι ώστε η μπάλα να αναπηδήσει μέσα στο στεφάνι. Στη συνέχεια, μετά την αναπήδηση, ακολουθεί πιάσιμο και πέταγμα της μπάλας από τον Β προς τον Α, ενώ σκκώνει το στεφάνι για να συνεχιστεί η άσκηση.



Άσκηση 6

5'

Φορά για επίθεση με τη θέση των ποδιών σχεδιασμένη στο έδαφος και άλμα πάνω από ένα χαμηλό εμπόδιο. 3 σειρές των 10 αλημάτων.



Άσκηση 7

10'

Επιθέσεις με μπαλάκι του τένις χωρίς άλμα, πάνω από φιλέ στο ύψος ενός μέσου ανθρώπου.



Άσκηση 8

5'

Όπως η προηγούμενη άσκηση με την μπάλα στο χέρι για μια πάσα στον εαυτό του μαθητή και επίθεση.

Άσκηση 9

10'

Σε ζευγάρια με μια μπάλα και σε απόσταση 5 μέτρων από τον τοίχο. Ο Α, στα δεξιά του Β, κάνει μια πάσα με δάχτυλα για τον Β, ο οποίος καρφώνει στο έδαφος, έτσι ώστε η αναπήδηση της μπάλας στον τοίχο να του την επαναφέρει στο χέρι. Σταματάει την μπάλα και την ξαναδίνει στον Α και επαναλαμβάνεται η άσκηση. Αλλαγή μεταξύ Α και Β μετά από 25 καρφιά.



Προπονητική μονάδα 03

Ετήσιος προγραμματισμός της προπόνησης βόλεϊ

Πρώτη φάση

Κάτω των 14 ετών

Ανάπτυξη των ειδικών κινητικών δεξιοτήτων και τα πρώτα στοιχεία του επιθετικού χτυπήματος

Οργάνωση της προπόνησης

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Δρομικές ασκήσεις
- > Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας
- > Κοιλιακοί
- > Εισαγωγικό παιχνίδι

20'

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Πάσα με δάχτυλα
- > Επιθετικά χτυπήματα σε τσίχο

55'

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Αγώνας σκυταλοδρομίας με στρωματάκια

15'

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ

Δραστηριότητα 1

Ασκήσεις
ιδιοδεκτικότητας 5'



Δραστηριότητα 2

Κοιλιακοί 5'



Δραστηριότητα 3 - Εισαγωγικό παιχνίδι

Ασκήσεις σχετιζόμενες με αριθμούς

10'

Συσχετίζουμε τις ασκήσεις με αριθμούς και οι αθλητές πρέπει να τις απομνημονεύσουν και να τις εκτελέσουν, για παράδειγμα:

1. Τρέξιμο προς τα εμπρός
2. Τρέξιμο προς τα πίσω
3. Πλάγιο τρέξιμο προς τα δεξιά
4. Πλάγιο τρέξιμο προς τα αριστερά
5. Περιστροφές των χεριών προς τα εμπρός
6. Περιστροφές των χεριών προς τα πίσω
7. Τρέξιμο με αναπήδηση και τέντωμα του χεριού προς τα πάνω
8. Τρέξιμο με αναπήδησεις και εναλλαγές χεριών στο τέντωμα προς τα πάνω
9. Τρέξιμο με γόνατα ψηλά
10. Τρέξιμο με επαφή των χεριών με τις φτέρνες.

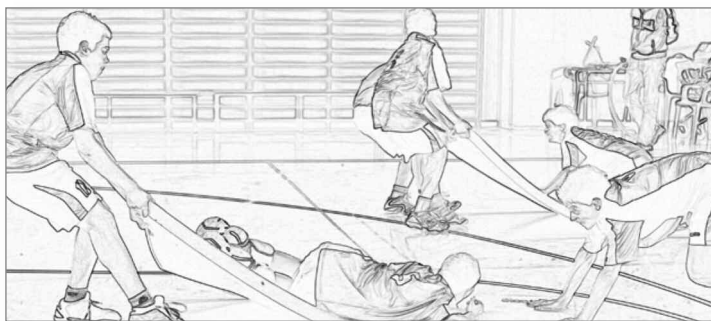


Ο τεχνικός μπορεί να ζητήσει την ταυτόχρονη εκτέλεση περισσότερων της μιας ασκήσεων.

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

Δραστηριότητα 1

Σκυταλοδρομία με στρωματάκια 15'



Οι ομάδες ξεκινούν από την τελική γραμμή με ένα στρωματάκι η κάθε ομάδα. Στην πορεία, κάθε μία ομάδα θα πρέπει να οργανώσει τη μεταφορά ενός μέλους της ομάδας τη φορά, από τη μια μεριά του γηπέδου στην άλλη. Σε αυτό το σημείο, γίνεται αλλαγή του αθλητή που μεταφέρεται πάνω στο στρωματάκι και επαναλαμβάνεται η μετακίνηση από τη μια μεριά του γηπέδου στην άλλη. Το ίδιο γίνεται και με το τρίτο μέλος της ομάδας. Ο μεταφερόμενος πάνω στο στρωματάκι μπορεί να μεταφέρεται με διάφορους τρόπους, οι οποίοι είναι στη διακριτική ευχέρεια των συναθλητών του.

Πάσα με δάχτυλα και χτυπήματα σε τοίχο

Προπονητική μονάδα 03

Άσκηση 1

5'

Οι μαθητές πετούν την μπάλα με τα δύο χέρια από κάτω προς τον τοίχο, και στη συνέχεια, μετά την αναπήδηση, ελέγχουν με κοντρόλ την μπάλα εφαρμόζοντας τη σωστή τεχνική στην αρχική θέση πραγματοποίησης μιας πάσας με δάχτυλα.

Άσκηση 2

5'

Όπως και η άσκηση 1, κάνοντας τώρα το πέταγμα της μπάλας στον τοίχο ξεκινώντας από την αρχική θέση της πάσας με δάχτυλα και μετά την αναπήδησή της εκ νέου κοντρόλ με τη σωστή τεχνική.

Άσκηση 3

5'

Οι μαθητές με μία μπάλα ο καθένας, πετούν την μπάλα με τα δύο χέρια προς τα πάνω, χτυπούν «παλαμάκια» στην κορυφή της τροχιάς (νεκρό σημείο) και μετά κάνουν ένα κοντρόλ της μπάλας στη σωστή αρχική θέση.

Άσκηση 4

5'

Οι μαθητές σε ζευγάρια πετούν ψηλά την μπάλα μιμούμενοι μια πάσα για επίθεση και χτυπούν (συγχρόνως!) «παλαμάκια» στην κορυφή της τροχιάς. Στη συνέχεια, κάνουν ένα κοντρόλ και σταματούν την μπάλα στη σωστή αρχική θέση της πάσας και με τη σωστή τεχνική των χεριών.

Άσκηση 5

5'

Οι μαθητές τοποθετούνται σε τριάδες. Ενώ οι δύο συμπαίκτες πραγματοποιούν την ίδια προηγούμενη άσκηση, ο τρίτος κάνει μικρές πλάγιες μετακινήσεις ακολουθώντας την τροχιά της μπάλας και κάνει ένα μικρό λύγισμα των ποδιών τη στιγμή που η μπάλα είναι στην κορυφή της παραβολής (και άρα συγχρονίζεται με τα «παλαμάκια» των άλλων δύο συμπαίκτων).

Άσκηση 6

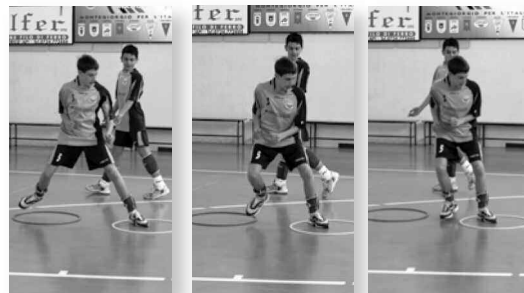
5'

Σε ζευγάρια με μια μπάλα, ο Α κάνει πάσα με δάχτυλα για τον Β. Ο Β έχει ένα στεφάνι στο χέρι και το βάζει στο έδαφος, ενώ η μπάλα είναι στην κορυφή της τροχιάς της, έτσι ώστε η μπάλα να αναπηδήσει μέσα στο στεφάνι. Στη συνέχεια, μετά την αναπήδηση, ακολουθεί πιάσιμο και πέταγμα της μπάλας από τον Β προς τον Α, ενώ σκκώνει το στεφάνι για να συνεχιστεί η άσκηση. Αλλάγή μετά από 15 πάσες με δάχτυλα.

Άσκηση 7

5'

Πλάγια βήματα ανάμεσα και μέσα σε στεφάνια.



Άσκηση 8

5'

Χτυπήματα σε τοίχο: μία μπάλα ο καθένας. Καρφώνει μπροστά στον τοίχο, σταματώντας την μπάλα μετά από κάθε χτύπημα. Η σειρά είναι: έδαφος-τοίχος-πιάσιμο της μπάλας. 30 χτυπήματα ο καθένας.



Άσκηση 9

5'

Επιθέσεις με μπαλάκι του τένις χωρίς αήμα, πάνω από φιλέ στο ύψος ενός μέσου ανθρώπου.



Άσκηση 10

5'

Ομάδες των 4 στο φιλέ: σε κάθε ομάδα ο Α είναι πάνω σε μια καρέκλα και κρατά μια μπάλα ψηλά πάνω από το ύψος του φιλέ με το χέρι τεντωμένο. Οι Β, Γ και Δ με τη σειρά πραγματοποιούν τη φορά της επίθεσης και καρφώνουν χτυπώντας την μπάλα που κρατά ο Α. 10 επιθέσεις ο κάθε επιθετικός (σύνολο 30) και αλλάζει ο Α.



Οργάνωση της προπόνησης

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Δρομικές ασκήσεις
- > Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας
- > Κοιλιακοί
- > Εισαγωγικό παιχνίδι

20'

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Πάσα με δάχτυλα με κοντρόλ
- > Επιθετικά χτυπήματα χωρίς άλημα σε στόχους

55'

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Αγώνας σκυταλοδρομίας με πάσες με δάχτυλα

15'

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ

Δραστηριότητα 1

Ασκήσεις
ιδιοδεκτικότητας 5'



Δραστηριότητα 2

Κοιλιακοί 5'



Δραστηριότητα 3 – Εισαγωγικό παιχνίδι

Μετακινήσεις με ταχύτητα στον αγωνιστικό χώρο πάντα με μέτωπο προς το φιλέ.

10'

Οι αθλητές τοποθετούνται σε μια σειρά στη ζώνη 1.

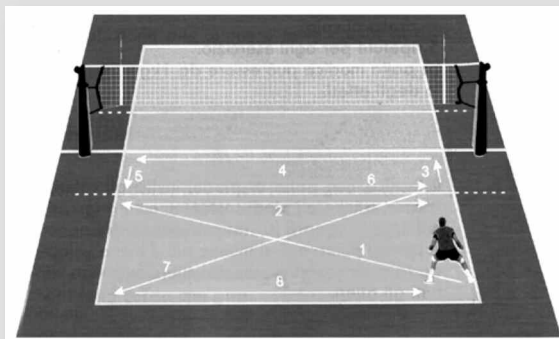
Ακολουθούν συγκεκριμένη πορεία διατηρώντας πάντα μέτωπο προς το φιλέ. Η προτεινόμενη πορεία απεικονίζεται στην εικ. 2.

Ο προπονητής έχει τη διακριτική ευχέρεια να αλλάζει τον πρώτο της σειράς.

Παρατήρηση

Όπως η προηγούμενη άσκηση, αθλητές τώρα στο άλλο γήπεδο ο προπονητής κινείται και δείχνει με τα δάχτυλα του χεριού του αριθμούς, οι οποίοι πρέπει να διαβάζονται και να αθροίζονται από τους αθλητές.

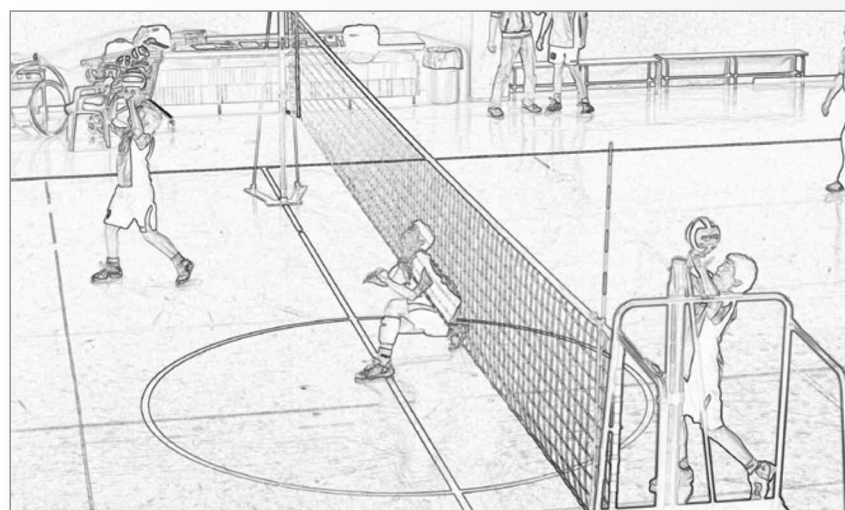
Στο τέλος της άσκησης, ο προπονητής θα ζητήσει από κάθε αθλητή να του πει το άθροισμα των αριθμών.



ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

Δραστηριότητα 1

Σκυταλοδρομία με πάσες με δάχτυλα 15'



Οι αθλητές παρατάσσονται σε ομάδες των τριών στην τελική γραμμή του γηπέδου, με μια μπάλα για κάθε ομάδα.

Οι πρώτοι αθλητές κάθε ομάδας ξεκινούν κάνοντας πάσες κοντρόλ πάνω από το κεφάλι τους. Πρέπει να περάσουν τη γραμμή του φιλέ, κάνοντας μια ψηλή πάσα πάνω από το φιλέ και να συνεχίσουν πάντα με κοντρόλ πάσες μέχρι την απέναντι τελική γραμμή, να ακουμπήσουν με το χέρι τη γραμμή και να επιστρέψουν πάντα κάνοντας κοντρόλ πάσες, να ξαναπεράσουν την μπάλα πάνω από το φιλέ και να δώσουν την μπάλα στον επόμενο, ο οποίος θα ξεκινήσει κάνοντας μια πάσα πάνω από το κεφάλι κ.ο.κ.

Πάσα ελέγχου και επίθεση χωρίς άλημα σε στόχους

Προπονητική μονάδα 04

Άσκηση 1

5'

Οι μαθητές με μία μπάλα ο καθένας περπατούν ελεύθερα μέσα από τις γραμμές του γηπέδου, προσπαθώντας να μη συγκρούονται μεταξύ τους (διαχείριση του χώρου), κάνοντας μικρές ελεγχόμενες (κοντρόλ) πάσες με δάχτυλα πάνω από το κεφάλι, ελέγχοντας τη θέση του σώματος και των χεριών.

Κάθε 10 πάσες ξεκουράζουν το λαιμό και τον αυχένα.

Άσκηση 2

5'

Οι μαθητές με μια μπάλα ο καθένας μπροστά του και μπροστά στον τοίχο, ξεκινώντας από την αρχική θέση της πάσας με δάχτυλα, πετούν την μπάλα πάνω στον τοίχο και στη συνέχεια, ελέγχουν οι ίδιοι την αναπήδηση πραγματοποιώντας μια κοντρόλ πάσα με δάχτυλα πάνω από το κεφάλι τους, πιάνοντας τελικά την μπάλα με λαβή σωστής «τεχνικής». Μετά από εκείνο το σημείο, επαναλαμβάνουν τη ρίψη της μπάλας προς τον τοίχο.

Άσκηση 3

5'

Όπως η προηγούμενη άσκηση, με τους μαθητές να ελέγχουν την μπάλα με μία κοντρόλ πάσα με δάχτυλα και στη συνέχεια με ένα μπροστινό χτύπημα προς τα πάνω. Καλέστε τους μαθητές να προσομοιώνουν την κοντρόλ πάσα με δάχτυλα μέχρι την τελευταία στιγμή πριν την πραγματοποίηση του μπροστινού χτυπήματος, καθώς και να πιάνουν την μπάλα σε σωστή τεχνική θέση και να επαναλαμβάνουν την άσκηση με παρόμοια διαδικασία.



Άσκηση 4

5'

Οι μαθητές ελεύθερα διασκορπισμένοι στο γήπεδο, πραγματοποιούν μια σειρά από μικρές πάσες ελέγχου πάνω από το κεφάλι και χωρίς να σταματούν, κατεβαίνουν σε γονατιστή θέση, στη συνέχεια σε καθιστή θέση και σε ύπτια. Μετά, ακολουθώντας την αντίστροφη σειρά, προσπαθούν να επανέλθουν στην όρθια θέση.



Άσκηση 5

5'

Οι μαθητές σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι στον άλλο, κάνουν μια κοντρόλ πάσα με δάχτυλα σε μια μπάλα που έχει έρθει από το συμπαίκτη και μετά την πιάνουν στη σωστή θέση της πάσας με δάχτυλα. Στη συνέχεια, από την ίδια θέση πετούν την μπάλα προς το συμπαίκτη που επαναλαμβάνει τις ίδιες κινήσεις.

Άσκηση 6

5'

Σε ζευγάρια με μία μπάλα. Γίνεται ένα κοντρόλ και μια πάσα με δάχτυλα στο συμπαίκτη. Παρατηρούμε ποιος εκτελεί τις περισσότερες. 5 προσπάθειες.



Άσκηση 7

5'

Φόρα για την επίθεση με τη θέση των ποδιών σχεδιασμένη στο πάτωμα και με άλημα πάνω από ένα εμπόδιο. Άλλη μια φορά και άλημα πάνω από ένα δεύτερο εμπόδιο. 3 σειρές των 10 επαναλήψεων.

Άσκηση 8

10'

Επιθέσεις («καρφιά») με ένα μπαλάκι του τένις χωρίς άλημα, πάνω από φιλέ στο ύψος ενός άντρα και με στόχους για να σημαδεύουν.



Άσκηση 9

5'

Όπως και η προηγούμενη άσκηση, τώρα με μια κανονική μπάλα στα χέρια, με πάσα στον εαυτό τους και επιθετικό χτύπημα.

Άσκηση 10

5'

Κάθε παίκτης με μια μπάλα σε απόσταση 5 μέτρων από τον τοίχο. Πραγματοποιούν κοντρόλ πάσες πάνω από το κεφάλι. Με το σφύριγμα του προπονητή, κάνουν μια ψηλότερη πάσα και ένα χτύπημα της μπάλας στο έδαφος, έτσι ώστε η αναπήδηση της μπάλας στον τοίχο να τους επαναφέρει την μπάλα στα χέρια. Επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία. Τουλάχιστον 25 καρφιά.

Προπονητική μονάδα 05

Ετήσιος προγραμματισμός της προπόνησης βόλεϊ

Πρώτη φάση

Κάτω των 14 ετών

Ανάπτυξη των ειδικών κινητικών δεξιοτήτων και τα πρώτα στοιχεία του επιθετικού χτυπήματος

Οργάνωση της προπόνησης

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Δρομικές ασκήσεις
- > Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας
- > Κοιλιακοί
- > Εισαγωγικό παιχνίδι

20'

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Πάσα με δάχτυλα προς τα εμπρός
- > Επιθετικό χτύπημα πάνω από ένα τραπέζι

55'

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

- > Παιχνίδι 1 εναντίον 1

15'

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ

Δραστηριότητα 1

Ασκήσεις
ιδιοδεκτικότητας 5'



Δραστηριότητα 2

Κοιλιακοί 5'



Δραστηριότητα 3 - Εισαγωγικό παιχνίδι

Διάφορα τρεξίματα ανάλογα
με τα ακουστικά σινιάλα

Οι αθλητές κινούνται μέσα στο γήπεδο του βόλεϊ,
με υποχρεωτική πορεία και με την ακόλουθη
σειρά:

- τρέξιμο προς τα εμπρός
- τρέξιμο προς τα πίσω
- τρέξιμο με πλάγια βήματα προς τα δεξιά
- τρέξιμο με πλάγια βήματα προς τα αριστερά.

Απομνημονεύεται μια ακολουθία σαν και αυτή:
ο τεχνικός με το χτύπημα των χεριών του
(παλαμάκια) δίνει σύνθημα για την αλλαγή από το
ένα τρέξιμο στο άλλο. Επί πλέον, με ένα σφύριγμα δίνει σύνθημα για την αλλαγή της σειράς
των κινήσεων (από την υποχρεωτική σειρά τρεξιμάτων που είχαν προηγούμενα, στην
αντίστροφη). Να εναλλασσεται με γρήγορο ρυθμό το ακουστικό σινιάλο (παλαμάκια και
σφύριγμα).



10'

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

Δραστηριότητα 1

Παιχνίδι 1 εναντίον 1 15'

Με το φιλέ στο ύψος των 190 εκατοστών
και τις διαστάσεις του γηπέδου στα 4,5 x 4,5
μέτρα (να χρησιμοποιούνται μόνο οι πάσες
με δάχτυλα).

Μπορούν να γίνονται μέχρι 3 επαφές.
Στην πρώτη επαφή, μπορεί ο μαθητής να
πιάνει την μπάλα.

