

1.2 ΓΕΝΙΚΑ ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

Μετά την ολοκλήρωση των παιχνιδιών χωρίς μπάλα, εισάγουμε τα ακόλουθα προπαρασκευαστικά παιχνίδια που χρησιμοποιούν μπαλόνια, μπάλες παραλίας, αφρόμπαλες και άλλου τύπου μπάλες. Ωστόσο, οι διάφορες μπάλες που χρησιμοποιούνται σε αθλήματα που παίζονται με μπάλα μπορούν ή μάλλον θα πρέπει επίσης να χρησιμοποιηθούν σε διάφορα παιχνίδια και αγώνες.

Ένα μπαλόνι ή μια μπάλα παραλίας αποτελεί ένα εξαιρετικό παιχνίδι για παιδιά ηλικίας έξι με επτά ετών. Η πτήση με χαμηλή ταχύτητα τους βοηθά να αντιληφθούν την τροχιά τους, καθώς έχουν περισσότερο χρόνο για να την υπολογίσουν. Έτσι τους είναι πιο εύκολο να προλάβουν την μπάλα. Η εξάσκηση με τις δύο αυτές μπάλες σε εξωτερικούς χώρους δεν έχει βέβαια κανένα νόημα σε περίπτωση που φυσάει αέρας.

Ξεκινάμε με παιχνίδια στα οποία, αρχικά, οι παίκτες συγκεντρώνονται μόνο στην μπάλα και αργότερα και στον συμπαίκτη τους.

21. Πιάσιμο της μπάλας

Οι παίκτες στέκονται και πετούν την μπάλα στον αέρα με τα δυο τους χέρια, χτυπώντας παλαμάκια μπροστά/πίσω από την πλάτη, και πιάνουν την μπάλα καθώς πέφτει προς τα κάτω. Ποιος μπορεί να πιάσει την μπάλα 3 ή 5 φορές στη σειρά χωρίς να κάνει κάποιο λάθος; Ποιος μπορεί να πιάσει την μπάλα περισσότερες φορές σε δύο, τρία ή σε πέντε λεπτά;

Προτεινόμενες ενέργειες:

- Πέταγμα της μπάλας απευθείας πάνω από το κεφάλι, έτσι ώστε να μη χρειαστεί να μετακινηθούμε προς την μπάλα για να την πιάσουμε.
- Πέταγμα της μπάλας με τεντωμένο χέρι ή πόδι.

Παραλλαγές:

1. Έπειτα από το πέταγμα της μπάλας, οι παίκτες θα πρέπει να αγγίζουν το έδαφος με τα δυο τους χέρια.
2. Έπειτα από το πέταγμα της μπάλας στον αέρα, οι παίκτες θα πρέπει να κάνουν μια περιστροφή.
3. Πέταγμα της μπάλας στον αέρα, κυβίστηση μπροστά/πίσω/πλάγια και πιάσιμο της μπάλας.
4. Χρησιμοποιούμε διάφορες θέσεις εκκίνησης για το παιχνίδι αυτό και τις παραλλαγές του, π.χ. στα γόνατα, σε βαθύ κάθισμα, καθισμένοι ή ξαπλωμένοι στο έδαφος.

1.3 ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

38. Μπάλες στην αντίπαλη χώρα

Δύο ομάδες είναι αντιμέτωπες, με την καθεμιά στο δικό της μισό του γηπέδου, με το φιλέ/σχοινί (ύψους 2 μ.) να τους χωρίζει. Οι ομάδες ξεκινούν το παιχνίδι με τον ίδιο αριθμό από μπάλες. Έπειτα από το σύνθημα του προπονητή, οι δύο ομάδες ξεκινούν να πετούν γρήγορα τις μπάλες πάνω από το φιλέ/σχοινί, στο αντίπαλο γήπεδο. Το παιχνίδι διαρκεί ένα, δύο ή τρία λεπτά. Η ομάδα με τις λιγότερες μπάλες στο δικό της μισό, έπειτα από τη λήξη του χρόνου, είναι η νικήτρια.

Προτεινόμενες ενέργειες:

- Ομοιόμορφη κατανομή στο δικό μας μισό γήπεδο.
- Καλύπτουμε πάντοτε κάθε ελεύθερο χώρο στο δικό μας μισό γήπεδο!

Παραλλαγές:

1. Το πέταγμα της μπάλας γίνεται μόνο πάνω από το κεφάλι με τα δύο χέρια.
2. Το πέταγμα της μπάλας γίνεται με τα δύο χέρια στο αντίπαλο μισό γήπεδο, με πλάτη στο φιλέ.
3. Οι παίκτες δεν επιτρέπεται να μετακινούνται με την μπάλα.
4. Το ίδιο παιχνίδι με τις παραλλαγές του, με τα εξής επιπρόσθετα καθήκοντα:
 - α) Ο παίκτης, αφότου πετάξει την μπάλα, θα πρέπει να αγγίξει μια γραμμή στο πάτωμα του γηπέδου ή έναν τοίχο.
 - β) Αφότου πετάξει την μπάλα και αγγίξει τον τοίχο (παραλλαγή 4α), ο παίκτης θα πρέπει να κάνει κάθετο άλμα, κυβίστηση ή κάμψη.

39. Βόλεϊ πάσα στο αντίπαλο γήπεδο

Όπως στο παιχνίδι 38 «Μπάλες στην αντίπαλη χώρα» με τις παραλλαγές του, με έξι έως οκτώ παίκτες ανά ομάδα, σε ένα γήπεδο πετοσφαίρισης (9x18 μ.), πρώτα με μία μπάλα και αργότερα με δύο. Η μπάλα πρέπει να πεταχτεί πάνω από το φιλέ και να προσγειωθεί στο αντίπαλο μισό γήπεδο. Τα λάθη είναι:

- α) Η μπάλα προσγειώνεται στο δικό μας μισό γήπεδο.
- β) Η μπάλα προσγειώνεται έξω από τον αγωνιστικό χώρο.

Η ομάδα που κάνει τα λιγότερα λάθη σε μια χρονική περίοδο δύο, τριών, ή πέντε λεπτών είναι η νικήτρια. Ορίζουμε δύο διαιτητές για καλύτερη οργάνωση (κάθε διαιτητής μετράει τους πόντους μόνο μιας ομάδας). Όταν παίζουμε με δύο μπάλες, μετράμε τους πόντους που κέρδισαν και οι δύο ομάδες, δηλαδή πόσες φορές οι μπάλες κάθε ομάδας χτύπησαν στο έδαφος, στο μισό της αντίπαλης ομάδας.

2.1 ΠΑΣΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ (ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΑ)

Τα τρία σημαντικότερα χαρακτηριστικά μιας κίνησης περιλαμβάνουν:

- Σχέση σώματος-μπάλας: «Τα χέρια σχηματίζουν τρίγωνο μπροστά από το μέτωπο» (Εικόνα 31).
- Επιφάνεια επαφής: «Παίζουμε την μπάλα με όλα τα δάκτυλα, έχοντας ελαστικότητα στα δάκτυλα» (Εικόνα 32).
- Έναρξη: «Τέντωμα όλου του σώματος» (από ελαφρώς κυρτωμένη στάση, τεντώνουμε και τα δύο χέρια και πόδια, για να κινηθούμε προς την μπάλα) (Εικόνα 33).



Εικόνα 31



Εικόνα 32



Εικόνα 33

2 Παιχνίδι 1 και 1

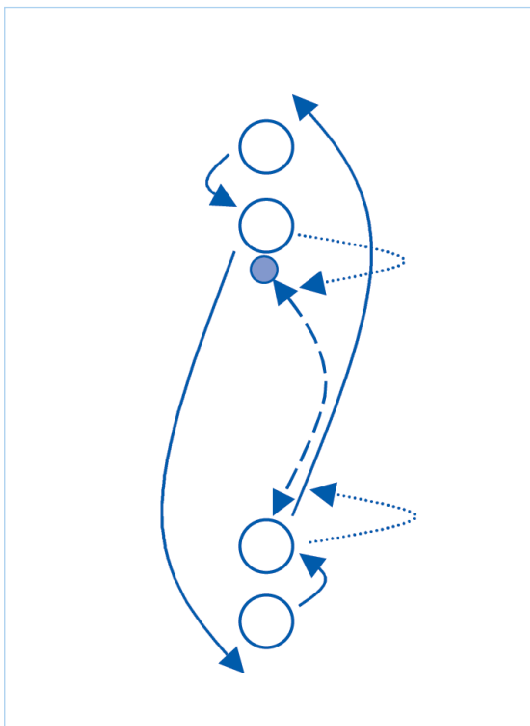
Δύο παίκτες κάνουν πάσες με δάκτυλα μεταξύ τους και έπειτα περνούν την μπάλα πάνω από το φιλέ, σε ένα μικρό γήπεδο (2x6 μ.). Ποια ομάδα από τις δύο θα καταφέρει να κάνει τις περισσότερες μεταβιβάσεις, μέσα σε ένα προκαθορισμένο χρονικό πλαίσιο (δύο ή τριών λεπτών), χωρίς να βγουν από το γήπεδο και/ή χωρίς η μπάλα να αγγίξει το έδαφος;

Παραλλαγή:

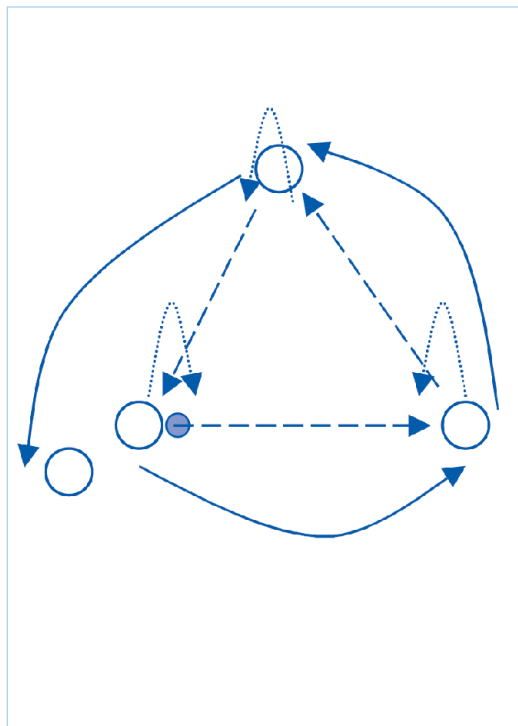
1. Με τρεις ή περισσότερους παίκτες σε μία γραμμή (3 παίκτες το ελάχιστο) ή τριγωνικό παιχνίδι (4 παίκτες το ελάχιστο): κάθε παίκτης ακολουθεί τη μεταβίβασή του (σχήμα 25/26).

Προτεινόμενη ενέργεια:

- Παιχνίδι σε τρίγωνο: πιάσιμο της μπάλας, περιστροφή στην κατεύθυνση της πάσας, έλεγχος της μπάλας και πάσα με ακρίβεια στον συμπαίκτη μας.



Σχήμα 25: Πάσα με δάκτυλα 1 και 1 ως παιχνίδι σε γραμμή.



Σχήμα 26: Πάσα με δάκτυλα 1 και 1 ως παιχνίδι σε τρίγωνο.