

ΤΟ ΒΟΛΕΙ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η πετοσφαίριση (βόλεϊ) είναι άθλημα που απαιτεί και συνάμα καλλιεργεί πνευματικές, σωματικές και ψυχοκινητικές ικανότητες, ενώ ο ομαδικός του χαρακτήρας το καθιστά απαραίτητη δραστηριότητα για παιδιά προ-εφηβικής και εφηβικής ηλικίας. Εκτός, όμως, από άθλημα το βόλεϊ είναι και παιχνίδι και γι' αυτό, παράλληλα, με την ψυχαγωγία που προσφέρει στους παίκτες γίνεται παιδαγωγικό «όπλο» στα χέρια του γυμναστή. Η φιλοσοφία του βόλεϊ στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση βασίζεται στους παρακάτω πυλώνες:

- 1) Καλλιέργεια της ομαδικότητας
- 2) Συνδυασμός παιχνιδιού και μάθησης
- 3) Το βόλεϊ να αντιμετωπίζεται ως μέσο μύησης στον αθλητισμό
- 4) Το πρόγραμμα εξάσκησης των παιδιών στο βόλεϊ να εφαρμόζεται σε στάδια ανάλογα με το αναπτυξιακό και ψυχοκινητικό τους επίπεδο.

Μέτρο εκτίμησης και αξιολόγησης των παραπάνω πρέπει να είναι η στοιχειώδης αγωνιστική ικανοποίηση και χαρά που νιώθει το παιδί, σε προσαρμοσμένες μορφές μικρού παιχνιδιού με απλοποιημένους κανονισμούς και τεχνικές. Παρακάτω θα αναφερθούμε στον προγραμματισμό εκμάθησης του βόλεϊ ανάλογα με την ηλικία του παιδιού.

Α-Β ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΣΤΟΧΟΙ: 1)Ανάπτυξη της επιδεξιότητας και της αδρής κινητικότητας των άνω και κάτω άκρων
2)Ανάπτυξη της ικανότητας προσανατολισμού στο χώρο
3)Ανάπτυξη της ισορροπίας

ΟΜΑΔΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ: 1) Ασκήσεις στήριξης στο ένα πόδι
2) Παιδαγωγικά παιχνίδια
3) Παιχνίδια με ονόματα ζώων
4) Πέρασμα εμποδίων, στεφανιών και κώνων

Γ-Δ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΣΤΟΧΟΙ: 1)Ανάπτυξη της οπτικής αντίληψης
2)Ανάπτυξη της κιναισθητικής ικανότητας
3)Ανάπτυξη της νευρομυϊκής συναρμογής και της λεπτής κινητικότητας των άκρων
4)Ανάπτυξη της σχέσης παιδιού-μπάλας

ΟΜΑΔΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ: 1)Πετάγματα, κυλίσματα και πιασίματα της μπάλας
2)Παλίνδρομο τρέξιμο
3)Σκυταλοδρομίες με χρήση μικρών εμποδίων
4)Παιχνίδι με πιάσιμο και πέταγμα σε ζευγάρια, σε τριάδες κ.λ.π.

Ε-ΣΤ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΣΤΟΧΟΙ: 1)Εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος (πάσα, μανσέτα, σερβίς)
2)Καλλιέργεια πνεύματος ομαδικότητας και συνεργασίας

- 3) Καλλιέργεια του «ευ αγωνίζεσθαι»
- 4) Εκμάθηση των βασικών κανονισμών του αθλήματος

ΟΜΑΔΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ: 1) Ασκήσεις με μπάλα σε ζευγάρια, σε τριάδες, σε σειρές
2) Ασκήσεις σε ομάδες για την εξάσκηση των βασικών δεξιοτήτων
3) Παιχνίδι βόλεϊ με 2 ομάδες των 3 παικτών η καθεμία (3x3)
4) Παιχνίδι βόλεϊ με 2 ομάδες των 4 παικτών η καθεμία (4x4)

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΜΙΝΙ ΒΟΛΛΕΥ

ΣΕΤ

Μια ομάδα που επιτυγχάνει **25 πόντους** (ή και περισσότερους), με διαφορά τουλάχιστον 2 πόντων από τον αντίπαλο, κερδίζει ένα σετ. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα κερδίσει **δύο σετ**. Σε περίπτωση που οι δύο ομάδες κερδίσουν από ένα σετ, τότε θα διεξαχθεί τρίτο σετ (τάι-μπρέικ), το οποίο τελειώνει στους **15 πόντους** (ή και περισσότερους), εφόσον μία από τις δύο ομάδες έχει διαφορά δύο πόντων από την αντίπαλο της.

ΓΗΠΕΔΟ - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Το γήπεδο έχει διαστάσεις **6 X 8** μέτρα (κάθε πλευρά 6 X 4). Το ύψος του φιλέ είναι για τα **αγόρια 2.20 μ.** και για τα **κορίτσια 2.10 μ.** Το τουρνουά θα διεξαχθεί με μπάλες **ΜΙΝΙ ΒΟΛΛΕΥ** (βάρος μπάλας: 70-140 gr).

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ

Κάθε ομάδα αποτελείται από τρεις (3) παίκτες γηπέδου και μπορεί να έχει μέχρι δύο (2) παίκτες αναπληρωματικούς. **Είναι υποχρεωτικό για κάθε ομάδα να χρησιμοποιεί τους αναπληρωματικούς της σε κάθε σετ.** Ο προπονητής και ο αρχηγός είναι οι μοναδικοί που μπορούν να ζητήσουν «ταιμ άουτ» ή αλλαγή παίκτη. Οι παίκτες πρέπει να φορούν **ομοιόμορφες στολές**

ΑΡΧΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ - ΒΟΛΗ - ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ

Τη στιγμή που εκτελείται η βολή, όλοι οι παίκτες και των δύο ομάδων πρέπει να έχουν τις σωστές θέσεις περιστροφής. Η μπάλα εισάγεται στο παιχνίδι από τον παίκτη της πίσω γραμμής ο οποίος, πίσω από την τελική γραμμή, πρέπει να χτυπήσει τη μπάλα με το ένα χέρι και να τη στείλει στο άλλο γήπεδο. Ο παίκτης αυτός δεν επιτρέπεται να μπει στο γήπεδο πριν να χτυπηθεί η μπάλα. Σφάλμα είναι όταν η μπάλα ακουμπήσει ένα συμπαίκτη, ή οποιοδήποτε εμπόδιο πάνω ή κοντά στο χώρο παιχνιδιού. Κανείς παίκτης δεν επιτρέπεται να αγγίξει το δίχτυ, ούτε να μπει στο γήπεδο των αντιπάλων.

Βαρελάς Κ. Φώτης ΚΦΑ