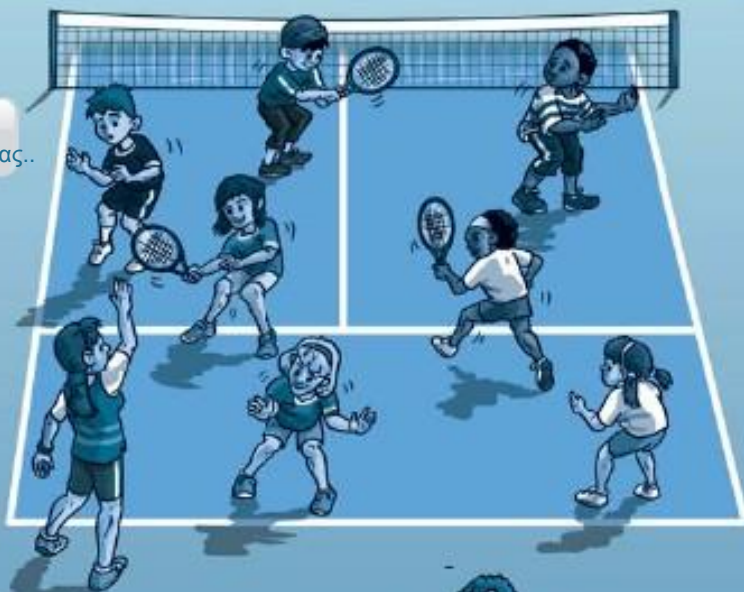


ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ

Τρέξιμο
θέση Ετοιμότητας..



ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Συντονισμός χεριών και ποδιών στο τρέξιμο
Σταμάτημα και ισορροπία με λυγισμένα γόνατα και πόδια χωριστά
Κεφάλι ψηλά και όταν ισορροπούμε

...ΈΠΕΙΤΑ

..στο πίσω μέρος..

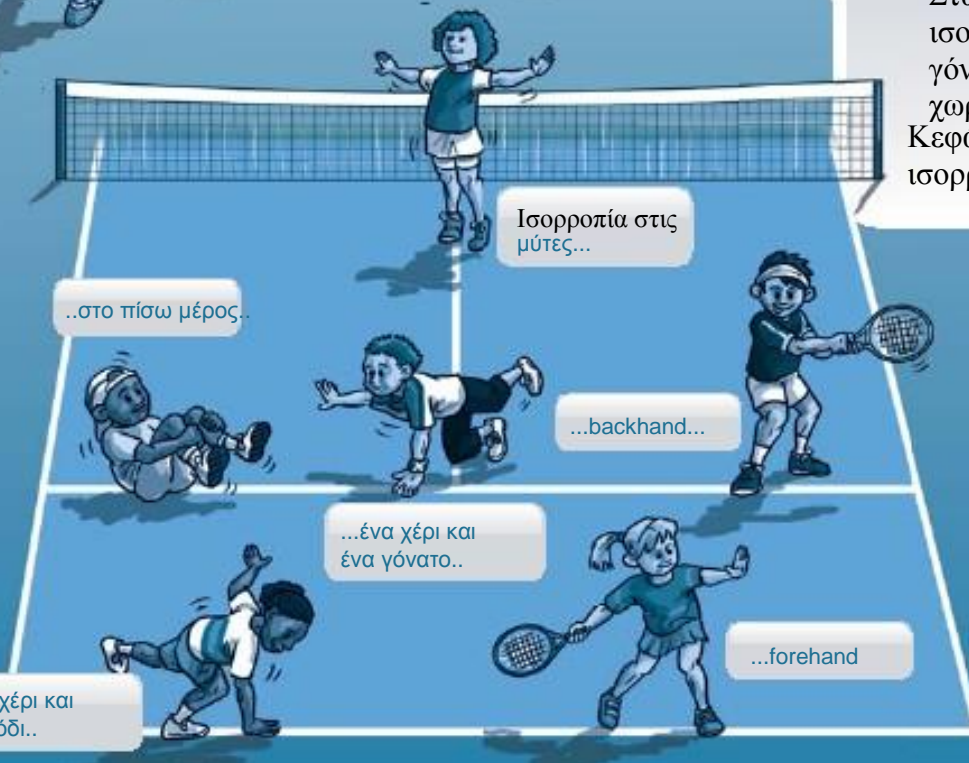
Ισορροπία στις
μύτες...

...backhand...

...ένα χέρι και
ένα γόνατο..

...forehand

...ένα χέρι και
ένα πόδι..



ΚΑΡΤΑ 1: ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ-ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΧΕΡΙΩΝ-ΠΟΔΙΩΝ ΣΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

-ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΜΕ ΛΥΓΙΣΜΕΝΑ ΓΟΝΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ ΧΩΡΙΣΤΑ

-ΚΕΦΑΛΙ ΨΗΛΑ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΙΣΟΡΡΟΠΟΥΜΕ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

-Τρέξιμο σε διαφορετικές κατευθύνσεις και σταμάτημα με έλεγχο

-Ετοιμότητα σε θέση ισορροπίας

-Ισορροπία σε διαφορετικά μέρη του σώματος

-Εκμάθηση των ονομάτων των χτυπημάτων στο τένις

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Εξοπλισμός: ρακέτες

Οριοθέτηση του χώρου προπόνησης

Τοποθέτηση των μαθητών στο χώρο και επίδειξη των ασκήσεων

Παραμένουμε μέσα στο χώρο προπόνησης και παρακολουθούμε τους μαθητές για να αποφύγουμε οποιαδήποτε σύγκρουση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι μαθητές τρέχουν στο γήπεδο σε διαφορετικές κατευθύνσεις. Στο πρόσταγμα του προπονητή σταματούν στη θέση ετοιμότητας, έπειτα τρέχουν στην πλησιέστερη γραμμή και ισορροπούν σταθερά με συγκεκριμένο τρόπο που τους έχει υποδείξει ο προπονητής, όπως: - χωρίς ρακέτες, ο Προπονητής φωνάζει, ένα πόδι και ένα χέρι, στον ποπό, στις μύτες των ποδιών, στο γόνατο και στο ένα χέρι.

-με ρακέτες, ο Προπονητής φωνάζει forehand, backhand, serve, smash, οι μαθητές παίρνουν αυτές τις θέσεις των χτυπημάτων.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Τρέξιμο και σταμάτημα σε μια γραμμή και με τα δύο πόδια στη θέση ετοιμότητας
- Στέκονται ή κάνουν τζόκινγκ σε ένα σημείο και με την διαταγή-έτοιμοι- οι μαθητές αλλάζουν στη θέση ετοιμότητας

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Κρατάνε την θέση ισορροπίας για διαφορετικά χρονικά διαστήματα

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να σταματάμε όταν ο Προπονητής φωνάζει **ΕΤΟΙΜΟΙ**
- Ποια σημεία του σώματος σας κρατάνε σταθερούς όταν ισορροπείτε
- Τι σκέφτεστε και που κοιτάζετε όταν είστε έτοιμοι.

ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ

θέση ετοιμότητας

Με τα δύο χέρια
εναλλάξ.

...με πλάγια βήματα...

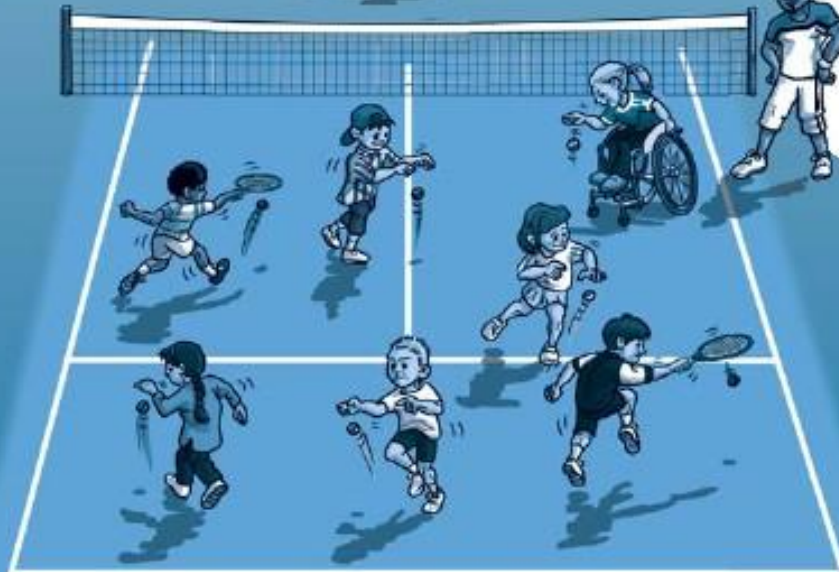
...με αναπηδήσεις...

...με ανέβασμα γονάτου.

Με την ρακέτα

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Κράτημα του σώματος όρθιου
- Αναπήδηση της μπάλας στο ύψος της μέσης
- Παρακολούθηση της μπάλας
- Έλεγχος της ρακέτας με σταθερό καρπό



ΚΑΡΤΑ:2 ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

-ΚΡΑΤΗΜΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΟΡΘΙΟΥ

-ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΟ ΥΨΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ

-ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

-ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΡΑΚΕΤΑΣ ΜΕ ΣΤΑΘΕΡΟ ΚΑΡΠΟ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

-Μετακίνηση σε διαφορετικές κατευθύνσεις και κατανόηση του χώρου

-Έλεγχος της μπάλας και παρακολούθηση της αναπήδησης

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

-Εξοπλισμός: μπάλες, ρακέτες για δυσκολότερη δραστηριότητα

-Καθορισμός της περιοχής παιχνιδιού

-Τοποθέτηση των μαθητών και επίδειξη

-Τονίζουμε την μεγάλη προσοχή του κάθε μαθητή για αποφυγή συγκρούσεων μεταξύ τους

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι μαθητές κινούνται γύρω-γύρω από το γήπεδο αναπηδώντας την μπάλα, σα να κάνουν ντρίμπλα στο μπάσκετ. Κινούνται στην αρχή περπατώντας, τρέχοντας μπροστά, με πλάγια βήματα ή με βήματα πίσω κρατώντας τον έλεγχο της μπάλας. Αλλάζουμε την άσκηση με την εντολή του προπονητή : θέση ετοιμότητας , αναπήδηση με το δεξί χέρι, με το αριστερό , και με τα δύο χέρια μια με το ένα χέρι και μια με το άλλο, με ανέβασμα του γονάτου, με αναπηδήσεις των ποδιών , με πλάγια βήματα.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Με χρήση μεγαλύτερης μπάλας
- Με αναπήδηση και πιάσιμο κάθε φορά
- Αναπήδηση με το καλό χέρι και με σιγανή μετακίνηση

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Αλλαγή της κατεύθυνσης με εντολή
- Αναπήδηση της μπάλας σε διαφορετικά ύψη
- Χρήση ρακέτας για αναπήδηση της μπάλας

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Ποιο μέρος των χεριών ακουμπούν την μπάλα
- Η μπάλα ανεβαίνει ή κατεβαίνει στο πρώτο άγγιγμα?
- Πως μπορείς να κάνεις την μπάλα να αναπηδάει πιο γρήγορα ή πιο αργά?

ΨΗΛΑ
ΣΤΗ ΜΕΣΗ
ΧΑΜΗΛΑ

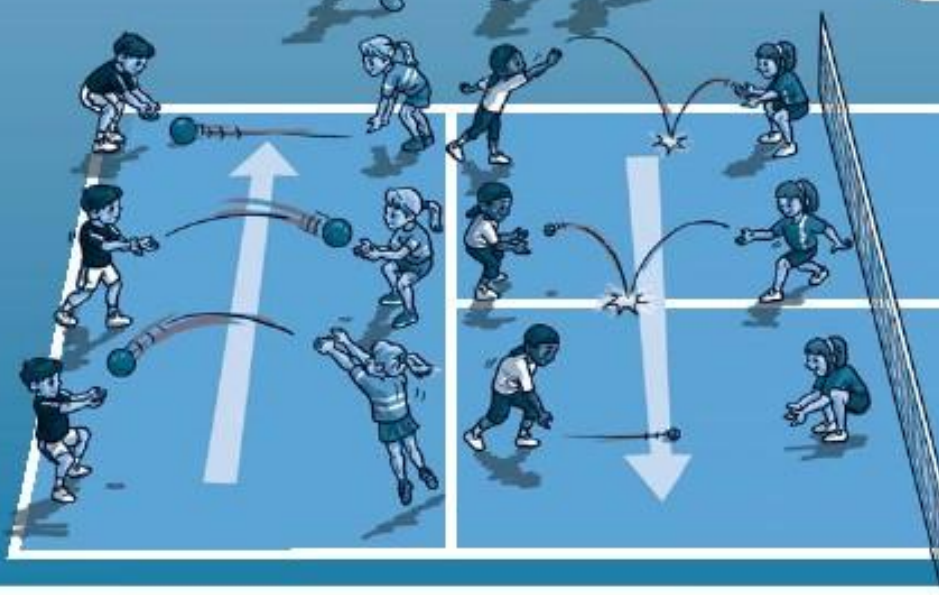
Άφησε την μπάλα να αναπηδήσει

Με μεγάλη μπάλα χωρίς αναπήδηση με δύο χέρια

Πέταξε την μπάλα ψηλά, στη μέση, χαμηλά

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Θέση ετοιμότητας με τα πόδια ανοικτά και τα χέρια έτοιμα
- Δούλεψε την κίνηση του απέναντι μαθητή και στείλε την μπάλα μπροστά του
- Πιάσε την μπάλα μπροστά από το σώμα σου



ΚΑΡΤΑ 3: ΨΗΛΑ-ΜΕΣΑΙΑ-ΧΑΜΗΛΑ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

-ΘΕΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΑΝΟΙΧΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΕΤΟΙΜΑ

-ΔΟΥΛΕΨΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΙΚΤΗ ΣΟΥ ΚΑΙ ΣΤΕΙΛΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΟΥ

-ΠΙΑΣΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

-Έλεγγε το ύψος της μπάλας που έρχεται

-Άλλαξε το ύψος του σώματος για την μπάλα που υποδέχεσαι

-Ισορρόπησε ενώ γυρίζεις το σώμα σου

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Εξοπλισμός: μπάλες και μεγάλες μπάλες

-χρησιμοποίησε ο πλάτος του κόκκινου γηπέδου και δείξε την άσκηση στους μαθητές

-Οργάνωσε τους μαθητές σε ζευγάρια

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι μαθητές τοποθετούνται ο ένας απέναντι από τον άλλο σε ζευγάρια και πετάει την μπάλα ο ένας στον άλλο. Πρώτα πετάνε την μπάλα πάνω από το κεφάλι (ψηλά), έπειτα στο ύψος της μέσης και τέλος ρολάρισμα της μπάλας στο πάτωμα.

Με το πρόσταγμα του προπονητή οι μαθητές δουλεύουν με δύο τρόπους:

- 1. Πέταγμα και πιάσιμο χωρίς αναπήδηση με μεγάλη μπάλα και δύο χέρια**
- 2. Πέταγμα και πιάσιμο με αναπήδηση μικρής μπάλας , με ένα χέρι πέταγμα και με δύο πιάσιμο.**

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Μείνε ακίνητος και κάνε το πέταγμα
- Ξεκίνησε από ψηλά, μετά χαμηλά και τέλος μεσαία

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Με μπάλες μικρές και ελαφριές, χωρίς αναπήδηση
- Πρόσθεσε κίνηση μπρός και πίσω
- Πέταγμα με δύο χέρια και περιστροφή του σώματος
- Πιάσιμο με ένα χέρι και μετά πέταγμα
- Το αντίθετο χέρι

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Σε τι κατεύθυνση στέλνετε την μπάλα όταν κινείστε
- Σε ποια θέση πρέπει να είναι τα χέρια σας έτοιμα για να πιάσετε την μπάλα σε διαφορετικά πετάγματα
- Πόσο μεγάλα πρέπει να είναι τα βήματά σας όταν κινείστε με πλάγια βήματα

ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ

Πέταγμα με το ένα χέρι
και πιάσιμο με τα δύο



Χτύπημα της μπάλας δυνατά
και πιάσιμο πάνω από το κεφάλι

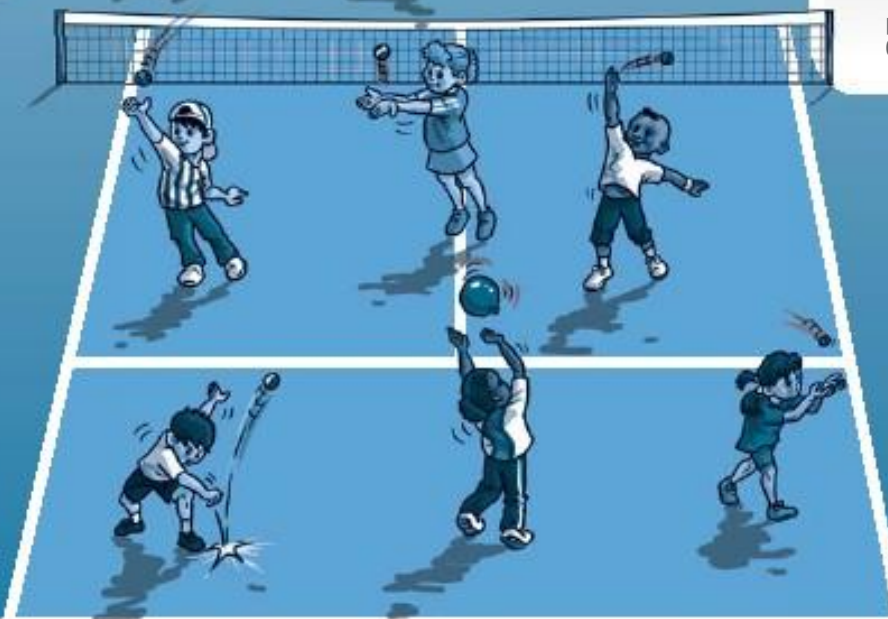


Πέταγμα σχηματίζοντας
το ουράνιο τόξο



ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Κοίταζε συνέχεια την μπάλα
- Ισορρόπησε καλά στα πόδια πριν το πέταγμα
- Χρησιμοποίησε τα γόνατα για να σπρώξεις επάνω και να τεντώσεις
- Οδήγησε την μπάλα εκεί που θέλεις



ΚΑΡΤΑ 4: ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

-ΚΟΙΤΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΥΝΕΧΕΙΑ

-ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕ ΚΑΛΑ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΠΡΙΝ ΤΟ ΠΕΤΑΓΜΑ

-ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟ ΛΥΓΙΣΜΑ ΤΩΝ ΓΟΝΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΠΡΩΞΕ ΕΠΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΤΕΝΤΩΣΕΙΣ

-ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

-Χρησιμοποίησε και τα δυο χέρια για να ελέγχεις την μπάλα

-Χρησιμοποίησε τα χέρια πάνω από το κεφάλι

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Εξοπλισμός: μπάλες, μπαλόνια για αρχάριους μικριούς

-Καθόρισε την περιοχή των ασκήσεων

-Τοποθέτησε τους μαθητές στο γήπεδο

-Οργάνωσε τους μαθητές σε ζευγάρια

-Τόνισε την προσοχή των παιδιών , ώστε να μην συγκρουσθούν

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι μαθητές πετάνε και πιάνουν την μπάλα πάνω από το κεφάλι με τους ακόλουθους τρόπους:

- 1. Πέταγμα της μπάλας ψηλά πάνω από το κεφάλι και πιάσιμο πρώτα με δύο και μετά με ένα χέρι**
- 2. Σε σχήμα ουράνιου τόξου, πέταγμα με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι αφήνοντάς την να σκάσει και πιάσιμο με το άλλο χέρι**
- 3. Κράτημα μεγάλης μπάλας στον αέρα με δύο χέρια**
- 4. Χτύπημα της μπάλας κάτω δυνατά και πιάσιμο πάνω από το κεφάλι**

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Χρησιμοποίησε μια μεγάλη μπάλα για πέταγμα και πιάσιμο
- Χρησιμοποίησε ένα μπαλόνι και κράτησέ το ψηλά πάνω από το κεφάλι

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Σε σχήμα ουράνιου τόξου, πιάσε την μπάλα χωρίς αναπήδηση
- Κάνε άλμα προς τα επάνω για να πιάσεις την μπάλα

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Ποια άλλα μέρη του σώματος βοηθάνε για να πιάσεις την μπάλα ψηλά.
- Που κοιτάζεις συνέχεια?
- Πως σε βοηθάνε τα πόδια σου?

ΠΕΤΑΓΜΑ ΣΕ ΣΤΟΧΟ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Πλάγια θέση με τα πόδια πίσω από την γραμμή
- Πάρε καλή θέση ετοιμότητας για το πέταγμα
- Οι ώμοι στην ίδια ευθεία με τον στόχο
- Σημάδεψε επάνω και μπροστά
- Τελείωσε το πέταγμα έχοντας **ισοροπία**

Στάσου πίσω από την γραμμή

Πέταγμα από πάνω

Έλεγε τον στόχο

Στοχεύω τον μακρινό στόχο

Στοχεύω τον κοντινό στόχο

Έξω

Μέσα



ΚΑΡΤΑ 5:ΠΕΤΑΓΜΑ ΣΕ ΣΤΟΧΟ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΡΑΜΜΗ
- ΠΑΡΕ ΚΑΛΗ ΘΕΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΤΑΓΜΑ
- ΟΙ ΩΜΟΙ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΓΡΑΜΜΗ ΜΕ ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΕΙ Η ΜΠΑΛΑ
- ΣΗΜΑΔΕΨΕ ΨΗΛΑ ΚΑΙ ΜΠΡΟΣΤΑ
- ΤΕΛΕΙΩΣΕ ΤΟ ΠΕΤΑΓΜΑ ΕΧΟΝΤΑΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Πέταγμα πάνω από τον ώμο με καλή κίνηση
- Έλεγχε την ταχύτητα και την κατεύθυνση της μπάλας

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Εξοπλισμός: μπάλες, σχοινιά, στεφάνια, γραμμές ή κώνους
- Τοποθέτησε 2 στόχους σε κάθε γήπεδο, έναν κοντινό και έναν μακρινό σε κάθε κουτί του σερβίς
- Τοποθέτησε τους μαθητές σε κάθε πλευρά και κάνε επίδειξη
- Οργάνωσε τους μαθητές σε ζευγάρια

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ο μαθητής που κάνει τα πετάγματα έχει 4 μπάλες και τοποθετείται πίσω από την σέρβις λάν για να κάνει εναλλάξ πετάγματα ένα στο μικρό και ένα στο μεγάλο στόχο διαγώνια. Ο μαθητής απέναντι παρακολουθεί την μπάλα που προσγειώνεται και φωνάζει μέσα ή έξω και στη συνέχεια μαζεύει τις μπάλες. Μετά από 4 πετάγματα αλλάζει πλευρά και μετά και τα άλλα 4 πετάγματα αλλάζει ρόλους με τον απέναντι μαθητή.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

-Πέταγμα πάνω από τον ώμο από πιο κοντά στο φιλέ

-Πέταγμα κάτω από τον ώμο και πιο κοντά στο φιλέ

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

-Πέταγμα από πιο πίσω

-Μικραίνουμε τους στόχους

-Σημαδεύουμε στο forehand ή backhand του αντιπάλου

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

-Τι κάνεις με τους ώμους σου όταν πετάς την μπάλα?

-Πως πετάς την μπάλα σε διαφορετικές κατευθύνσεις?

-Πως κάνεις την μπάλα να πάει πιο μακριά?

ΤΕΝΙΣ ΔΑΠΕΔΟΥ



Αρχισε με την θέση ετοιμότητας



Σταμάτησε την μπάλα πριν να την επιστρέψεις



Πέτα και στις δύο πλευρές

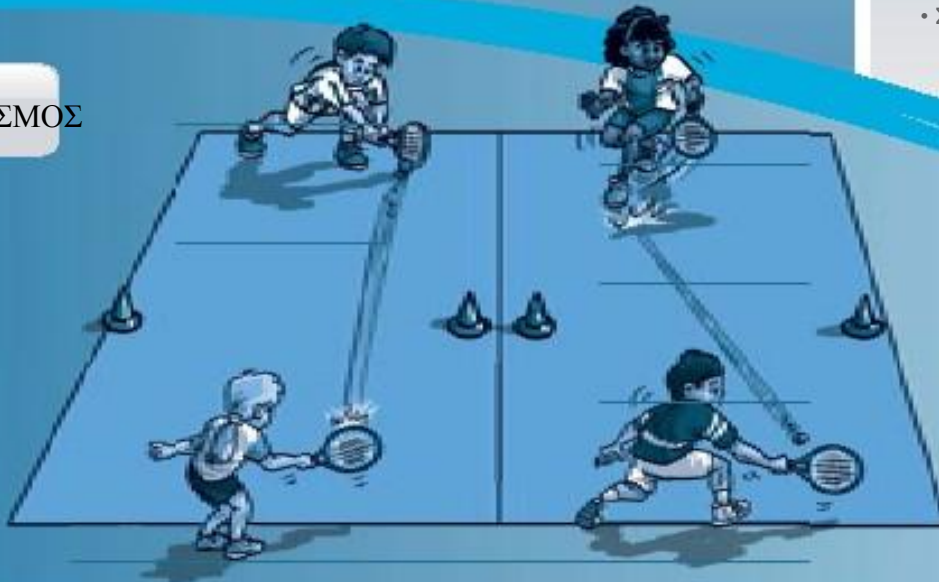


...στην συνέχεια επέστρεψε την χωρίς να την σταματάς

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Πιάσε την λαβή στο πίσω μέρος της
- Να είσαι έτοιμος πριν να σπρώξεις
- Λύγισε τα γόνατα και έχει το κέντρο βάρους χαμηλά
- Κάνε επαφή με την μπάλα έξω και μπροστά
- Σπρώξε την μπάλα

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ



ΚΑΡΤΑ 6: ΤΕΝΙΣ ΔΑΠΕΔΟΥ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- ΒΑΛΕ ΤΟ ΚΑΛΟ ΣΟΥ ΣΤΟ ΠΙΣΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΛΑΒΗΣ**
- ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΩΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ**
- ΛΥΓΙΣΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΧΑΜΗΛΑ**
- ΚΑΝΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΚΑΙ ΕΞΩ**
- ΣΠΡΩΞΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ**

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Διάβασμα της μπάλας και αντίδραση γυρνώντας στο forehand ή backhand.**
- Έλεγχος του προσώπου της ρακέτας και επαφή με την μπάλα έξω και μπροστά**
- Ανάπτυξη rally (εναλλαγές μπάλες)**

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Εξοπλισμός: μπάλες, ρακέτες, κώνοι

- Καθόρισε τον χώρο του γηπέδου**
- Τοποθέτησε τους μαθητές στο γήπεδο και κάνε επίδειξη**
- Υπογράμμισε την ασφαλή χρήση των ρακετών**
- χώρισε τους μαθητές σε ζευγάρια**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- 1. Δύο μαθητές , ο ένας ρολάρει την μπάλα στο πάτωμα στον άλλο μαθητή απέναντι, ο οποίος είναι στη θέση ετοιμότητας και σταματάει την μπάλα ή στο forehand ή στο backhand και έπειτα την επιστρέφει. Ο πρώτος μαθητής πιάνει την μπάλα και την ξαναρίχνει. Μετά από 3 αλλαγές αλλάζουν ρόλους. Τονίζουμε στο backand να πιάνουν τη ρακέτα με δύο χέρια.**

2. Όπως η προηγούμενη άσκηση αλλά οι μαθητές την επιστρέφουν χωρίς να σταματήσουν την μπάλα
3. Και οι δύο μαθητές σπρώχνουν την μπάλα στο πάτωμα, ανάμεσα σε δύο κώνους

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Χρησιμοποίησε τα χέρια για να σταματάς την μπάλα
- Ρόλαρε την μπάλα στον απέναντι

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Αλλάζουν μπάλες οι μαθητές κάνοντας ραλί
- Σταματάνε την μπάλα με το πόδι και μετά την σπρώχνουν με την ρακέτα
- Βάζουμε τους κώνους πιο μακριά για περισσότερη κίνηση
- Βάζουμε τους κώνους στενότερα για περισσότερη ακρίβεια

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Πόσο γρήγορα μπορείς να πεις σε ποια κατεύθυνση θα πάει η μπάλα?
- Πως κινείσαι για να σταματήσεις την μπάλα?
- Που είναι το καλύτερο σημείο επαφής?

ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΠΑΝΩ

Χτύπα την μπάλα προς τα επάνω
και άφησέ την να αναπηδήσει

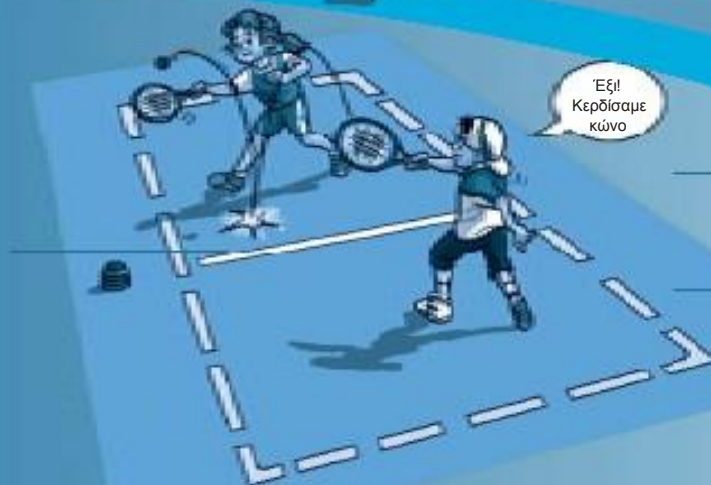


Χτύπησε την μπάλα πάνω
από την γραμμή



Εναλλάξ χτυπήματα μέσα σε
ένα τετράγωνο

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ



ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Να είσαι έτοιμος να κινηθείς με τα πόδια ανοικτά και τα μάτια στην μπάλα
- Έλεγξε την ρακέτα κρατώντας την επίπεδη κινώντας την μαλακά
- Κάντε επαφή με την μπάλα σε άνετη απόσταση από το σώμα
- Μετά το χτύπημα η μπάλα να πηγαίνει πάνω από το ύψος του κεφαλιού
- Λύγισε τα γόνατα καθώς η μπάλα πέφτει

ΚΑΡΤΑ 7: ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΠΑΝΩ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΝΑΚΙΝΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΑΠΟΔΙΑ ΧΩΡΙΣΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΗ ΜΠΑΛΑ**
- ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΗΝ ΡΑΚΕΤΑ, ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΑΙ ΝΑ ΤΗΝ ΚΙΝΕΙΤΕ ΜΑΛΑΚΑ**
- Η ΝΑΝΑΠΗΔΗΣΗ ΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΗ, ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ**
- Η ΜΠΑΛΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ**
- ΛΥΓΙΣΤΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΚΑΘΩΣ Η ΜΠΑΛΑ ΠΕΦΤΕΙ**

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Κάντε επαφή με την μπάλα με ελεγχόμενο το κεφάλι της ρακέτας**
- Συνεργαστείτε για να αναπτύξετε ανταλλαγή μπάλας**
- Να είστε έτοιμοι ανάμεσα στα χτυπήματα**

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Εξοπλισμός: ρακέτες, μπάλες, γραμμές

- Καθορίστε το γήπεδο**
- Τοποθετείστε τους μαθητές και κάντε επίδειξη της άσκησης**
- Υπογραμμίστε την ασφάλεια από τις ρακέτες και τις μπάλες**
- Χωρίστε τους μαθητές στα διαστήματα**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Κάντε τις δραστηριότητες ώστε:

- 1. Ο κάθε μαθητής μόνος σε συγκεκριμένη περιοχή , χτυπάει την μπάλα προς τα επάνω στο ύψος του κεφαλιού, την αφήνει να αναπηδήσει στο έδαφος και πάλι χτύπημα προς τα επάνω.**

- Προσπάθησε να επαναλάβεις την άσκηση. Αν η μπάλα βγει έξω από την ορισμένη περιοχή, σταματάμε και ξανά από την αρχή
2. Με 2 μαθητές, μια φορά ο ένας και μια φορά ο άλλος στην ίδια ορισμένη περιοχή.
 3. Μικρό τένις. Ραλί με τον συμπαίχτη μαλακά, χτυπάει ο ένας ς την μπάλα στον άλλο πάνω από μία γραμμή.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

-Πέταγμα της μπάλας προς τα επάνω, την αφήνουμε να αναπηδήσει και την βάζουμε με το χέρι μας πάνω στις χορδές

-Ρόλαρε την μπάλα πάνω στη ρακέτα

-Ισορρόπησε την μπάλα πάνω στη ρακέτα και περπάτα ή τρέξε.

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

-Προσπαθήστε η μπάλα να σκάζει σε μικρότερο στόχο

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

-Πως χτυπάτε την μπάλα ψηλότερα ή χαμηλότερα?

-Πως μπορείτε να κάνετε την μπάλα να πηγαίνει σε διαφορετικές κατευθύνσεις?

-Πόσες φορές επιτρέπεται να χτυπάει η μπάλα στο τένις?

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

1. Με 2 μαθητές, ο ένας εκτελεί χτυπήματα προς τα επάνω στην καθορισμένη περιοχή και ο άλλος μετράει. Μετά από 1 λεπτό αλλάζουν ρόλους και συνεχίζουν το μέτρημα. Έπειτα συναγωνίζονται άλλο ζευγάρι.
2. Σε ζευγάρια, πάλι στην καθορισμένη περιοχή μετράνε πόσα συνεχόμενα χτυπήματα θα κάνουν και οι δύο μαζί, και καταγράφουν το σκορ τους.
3. Σε ζευγάρια παίζουν Μικρο-Τένις και μετράνε τα χτυπήματα που έχουν στη σειρά. Κερδίζουν ένα κώνο με 6 συνεχόμενα χτυπήματα.

ΤΕΝΙΣ ΜΕ ΠΙΑΣΙΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Πέταξε την μπάλα επάνω και πιάσε την μέσα στον κώνο..



...ή μέσα στα χέρια



Πιάσε και πέτα με έναν συμμαθητή



6 στη σειρά είναι ρεκόρ

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Πέταξε την μπάλα κάτω από τον ώμο με μαλακή κίνηση και πλάγια από το σώμα

- Κάλυψε το γήπεδο και ετοιμάσου για το επόμενο πιάσιμο

- Ετοιμάσου να πιάσεις την μπάλα μπροστά σου, με τις παλάμες μπροστά και τα δάκτυλα κάτω

Πήγαινε πίσω από την μπάλα

- Έλεγχε το πιάσιμο έχοντας χαλαρά χέρια



ΚΑΡΤΑ 8: ΠΙΑΣΙΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- ΠΕΤΑΞΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΩΜΟ ΜΕ ΜΑΛΑΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ**
- ΚΑΛΥΨΕ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΙ ΕΤΟΙΜΑΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΠΙΑΣΙΜΟ**
- ΕΤΟΙΜΑΣΟΥ ΝΑ ΠΙΑΣΕΙΣ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΟΥ, ΟΙ ΠΑΛΑΜΕΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΚΑΤΩ**
- ΠΗΓΑΙΝΕ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ**
- ΕΛΕΓΧΕ ΤΟ ΠΙΑΣΙΜΟ ΜΕ ΧΑΛΑΡΑ ΧΕΡΙΑ**

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Πέταξε την μπάλα πάνω από τον ώμο με έλεγχο στην ταχύτητα και στην κατεύθυνση**
- Διάβασε την πτήση και την κατεύθυνση της αναπήδησης της μπάλας, κατά το ανέβασμά της και την πτώση.**
- Πιάσε την μπάλα κοντά στο σημείο επαφής, μπροστά και έξω.**

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Εξοπλισμός: μπάλες ,κώνοι

- Τοποθέτησε τους μαθητές και κάνε επίδειξη της άσκησης**
- Καθόρισε τις περιοχές του παιχνιδιού**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- 1. Ο κάθε μαθητής μόνος του: πέταξε την μπάλα προς τα επάνω, άφησέ την να αναπηδήσει και στο ανέβασμα όταν αρχίσει και πέφτει πιάστην μέσα στον κώνο πρώτα με το ένα χέρι και μετά με δύο χέρια (κρατάμε τον κώνο).**
- 2. Ο κάθε μαθητής μόνος του: πέταξε την μπάλα προς τα επάνω, αφήσέ την να αναπηδήσει και στο κατέβασμα την πιάνεις με δύο χέρια**

3. Σε ζευγάρια: σε απόσταση 4 μέτρα. Ο ένας μαθητής έχει μία μπάλα και ο άλλος στη θέση ετοιμότητας κρατάει έναν κώνο ανάποδα με ένα ή δύο χέρια. Ο 1^{ος} μαθητής πετάει την μπάλα, ο 2^{ος} μαθητής την αφήνει να αναπηδήσει, την πιάνει μέσα στο κώνο και την πετάει πίσω. Το πιάσιμο πρέπει να γίνεται μπροστά και έξω από το σώμα
4. Προσθέτουμε πέταγμα πάνω από τον ώμο για να δουλέψουμε την κίνηση του σερβίς στο πρώτο πέταγμα

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Πιάσε την μπάλα μέσα σε μια σακούλα ή σε έναν κουβά
- Χρησιμοποίησε μεγαλύτερη μπάλα
- Ρολάρισε την μπάλα στο έδαφος

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Πέταγμα και πιάσιμο με δύο χέρια
- Σε ζευγάρια, μεγάλωσε το γήπεδο και κάνε τους παίχτες να κινούνται περισσότερο

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Που πρέπει να συναντήσετε την μπάλα για να την πιάσετε?
- Πως είναι η αναπήδηση διαφορετική όταν η μπάλα πηγαίνει ψηλότερα ή χαμηλότερα?

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Κάντε ένα μικρό γήπεδο, τοποθετώντας και ένα φιλεδάκι. Σε ζευγάρια οι μαθητές ανταλλάσσουν μπάλες σε συγκεκριμένη περιοχή του γηπέδου. Κάθε ραλί ξεκινάει με πέταγμα από επάνω και η μπάλα πρέπει να προσγειωθεί σε συγκεκριμένη περιοχή.

1. Μετρήστε πόσα πιασίματα στη σειρά κάνετε. Θυμηθείτε το καλύτερο σκορ. Μετά αλλάξτε παίχτες

Αγωνιστείτε μέχρι να κάνετε 10 πιασίματα στη σειρά

ΠΡΟΒΛΕΨΗ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Παρακολούθα την μπάλα σε όλη την διαδρομή της
- Πήγαινε την ρακέτα πίσω πριν η μπάλα αναπηδήσει
- Πήγαινε πλάγια και πίσω από την μπάλα
- Ισορρόπησε και επιτάχυνε για να στρώξεις
- Γύρισε πλάγια και κάνε επαφή μπροστά στην κορυφή της αναπήδησης στο ύψος της μέσης

Φώναξε που πηγαίνει η μπάλα
forehand ή backhand

Πετάξε την μπάλα από εκεί που
την πιάνεις.

...έτσι ο άλλος μαθητής
...

θα την πετάξει στην άλλη
πλευρά...

...στην συνέχεια προσπάθησε
στην άλλη πλευρά

...στη συνέχεια κάλυψε

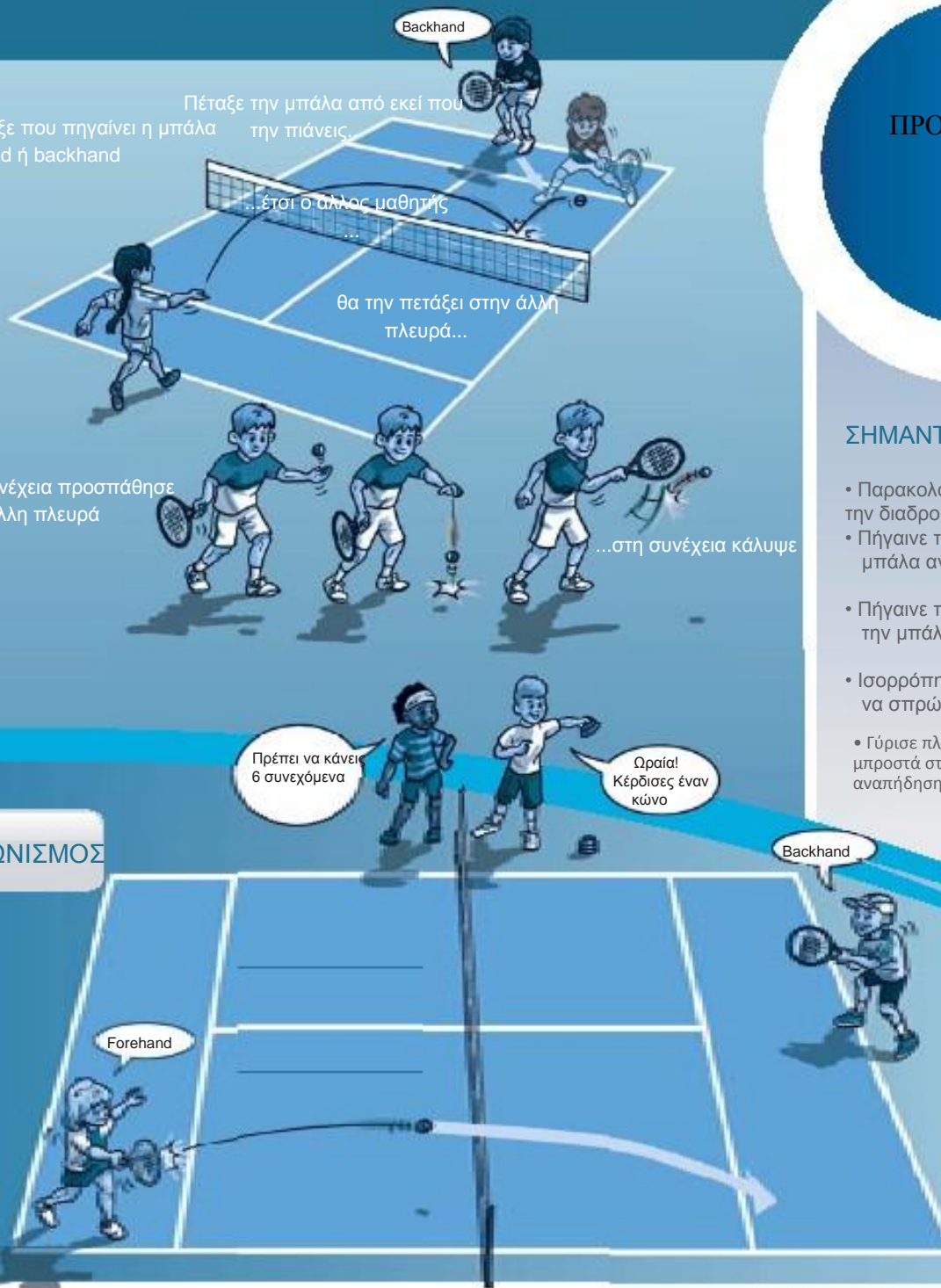
Πρέπει να κάνει
6 συνεχόμενα

Ωραία!
Κέρδισες έναν
κώνο

Backhand

Forehand

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ



ΚΑΡΤΑ 9: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

-ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ

-ΠΗΓΑΙΝΕ ΤΗΝ ΡΑΚΕΤΑ ΠΙΣΩ ΠΡΙΝ Η ΜΠΑΛΑ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙ

-ΠΗΓΑΙΝΕ ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΙ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

-ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕ ΚΑΙ ΕΠΙΤΑΧΥΝΕ ΓΙΑ ΝΑ ΣΠΡΩΞΕΙΣ

-ΓΥΡΙΣΕ ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΙ ΚΑΝΕ ΕΠΑΦΗ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗΣ ΣΤΟ ΥΨΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

-Διάβασε την κατεύθυνση και το ύψος της μπάλας

-Αντέδρασε για κινηθείς προς τη μπάλα

-Επέστρεψε στο κεντρικό σημείο

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Εξοπλισμός: μπάλες, ρακέτες, γραμμές

-Χώρισε το γήπεδο σε διαστάσεις κόκκινου

-Κάνε επίδειξη και βάλε τους μαθητές στα γήπεδα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- 1. Σε ζευγάρια, ο ένας μαθητής πετάει την μπάλα από το κεντρικό σημείο της τελικής γραμμής με πέταγμα από κάτω. Ο άλλος μαθητής στέκεται απέναντι στη θέση ετοιμότητας με την ρακέτα για να επιστρέψει την μπάλα. Καθώς η μπάλα έρχεται φωνάζει forehand ή backhand. Έτσι ο μαθητής 2 κινείται για να χτυπήσει την μπάλα και επιστρέφει στο κεντρικό σημείο. Μετά από 5 χτυπήματα οι μαθητές αλλάζουν ρόλους.**
- 2. Σε ζευγάρια ο 1 χτυπάει την μπάλα στον 2 με άφημα της μπάλας**
- 3. Σε ζευγάρια και οι δύο μαθητές φωνάζουν τα χτυπήματα**

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

-Ο μαθητής 2 φωνάζει μόνο τα χτυπήματα χωρίς να μετακινείται

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

-Μεγαλώνουμε το γήπεδο

-Ο 2 σταματάει την μπάλα στον αέρα νε την ρακέτα, την αφήνει να αναπηδήσει και μετά την χτυπάει

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

-Πόσο γρήγορα μπορείς να πεις που θα πάει η μπάλα?

-Όταν χτυπάς την μπάλα είναι στο ανέβασμα ή στο κατέβασμα?

-Τι πρέπει να κάνεις αν η μπάλα πάει πολύ ψηλά ή αρκετά χαμηλά?

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Σε τετράδες. Οι 2 μαθητές κάνουν ραλί και φωνάζουν τα χτυπήματα. 6 συνεχόμενα χτυπήματα που έχουν υποδειχθεί σωστά κερδίζουν ένα κώνο. Οι άλλοι 2 μαθητές είναι διαιτητές. Αλλάζουν μετά από κάθε ραλί.

ΡΑΛΙ 1-2-3

Επέστρεψε για να καλύψει
την τελική γραμμή

Μετρήστε πόσα συνεχόμενα
χτυπήματα κάνετε

Κάναμε 3

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Κάναμε 5.
Τώρα μπορούμε να
παίζουμε τον πόνο

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Πήγαινε την ρακέτα πίσω πριν η μπάλα αναπηδήσει
- Χτυπήστε την μπάλα 1-2 μέτρα πάνω από το φιλέ σε σχήμα τόξου
- Προσπαθήστε για ένα συνεπές χτύπημα
- Κάντε επαφή με την μπάλα έξω και μπροστά

ΚΑΡΤΑ 10: ΡΑΛΙ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- ΠΗΓΑΙΝΕ ΤΗΝ ΡΑΚΕΤΑ ΠΙΣΩ, ΠΡΙΝ Η ΜΠΑΛΑ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙ**
- ΧΤΥΠΗΣΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ 1-2 ΜΕΤΡΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΦΙΛΕ, ΣΕ ΣΧΗΜΑ ΤΟΞΟΥ**
- ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΥΝΕΠΕΣ ΧΤΥΠΗΜΑ**
- ΚΑΝΕ ΕΠΕΑΦΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΕΞΩ ΚΑΙ ΜΠΡΟΣΤΑ**

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Συγκεντρωθείτε στη συνέπεια να κρατήσετε την μπάλα πάνω από το φιλέ και μέσα στο γήπεδο**
- Δείξτε συνέπεια στην θέση σας, στην επαφή και στην κίνησή σας**

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Εξοπλισμός: ρακέτες, μπάλες, γραμμές, κώνους

- Σημείωσε το κεντρικό σημείο στην τελική γραμμή**
- Δείξε την άσκηση**
- Οργάνωσε τους μαθητές σε ζευγάρια**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σε ζευγάρια οι μαθητές κάνουν ραλί, αρχίζοντας με πέταγμα πάνω από τον ώμο ή με σερβίς και ανάμεσα στα χτυπήματα επιστρέφουν στο κεντρικό σημείο. Οι μαθητές μετράνε τα συνεχόμενα χτυπήματα. Ο πρώτος στόχος είναι να ανταλλάξουν 1 μπαλιά, έπειτα 2, μετά 3 και όσες περισσότερες μπορούν.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Ένα χτύπημα και ένα πιάσιμο
- ραλί με πιασίματα της μπα'λας

-ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- ραλί διαγώνια
- Προσθέστε συνθήκες στα ραλί όπως ο ένας παίκτης να παίζει μόνο backhand
- Οι μαθητές παίζουν μια φορά forehand και μια φορά backhand
- Οι μαθητές βάζουν στόχο να κάνουν ένα ραλί σε αριθμό που ορίζουν

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Πως η κίνησή μας σχετίζεται με το που θα πάει η μπάλα?
- Γιατί είναι σημαντικό να καλύπτουμε το γήπεδο/
- Τι σκέφτεσαι όταν θέλεις να κάνεις ραλί με συνέπεια?

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

- Σε συνεργασία. Σε ζευγάρια κάνουν ραλί και μετράνε και συγκεντρώνουν κώνους σε συγκεκριμένο χρόνο. Ανταγωνιζόμαστε με τα άλλα ζευγάρια.
- Σε συνεργασία. Σε ζευγάρια παίζουν πόντους. Σερβίζουν εναλλάξ, με σερβίς πάνω από τον ώμο, αν είναι δυνατόν. Ο πρώτος πόντος πρέπει να έχει τουλάχιστον μία εναλλαγή για να μετρήσει. Ο δεύτερος τουλάχιστον 2 χτυπήματα, ο επόμενος 3 και συνεχίζουμε έτσι. Ο μαθητής που θα κερδίσει 5 πόντους νικάει το παιχνίδι.