

ΕΦΑ:

ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ - ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ (Πάσα με το εσωτερικό)

ΣΚΟΠΟΣ: Εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων

ΣΤΟΧΟΣ: Πάσα με το εσωτερικό και συνδυασμός τεχνικών στοιχείων (υποδοχή - πάσα και πάσα - σουτ)

1.1. Στόχος 1: * Τεχνική πάσας με το εσωτερικό του ποδιού (πλασέ) Πάσα σε στάση και κίνηση		1.2. Στόχος 2: Συνδυασμός πάσας με σουτ		1.3 Εξοπλισμός 1) Δύο μπάλες ανά τρεις μαθητές 2) Τρεις κώνοι / 3 μαθ. 3) 10 μεγάλοι κώνοι 4) Διακριτικά		1.4 Στο τέλος του μαθήματος <u>οι μαθητές:</u> 1) Θα μπορούν να πασάρουν σε στάση και σε κίνηση 2) Θα είναι σε θέση να συνδυάζουν διαφορετικά τεχνικά στοιχεία		
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ			ΧΡΟΝΟΣ	4. Οργάνωση - Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου		5. Σημεία έμφασης		
2.1 Εισαγωγή	* Περιγραφή των δεξιοτήτων που θα διδαχθούν * Παίξιμο μπάλας από το δεξί στο αριστερό πόδι * Οδήγημα-σταμάτημα με γόνατο (δεξι-αριστερό) * Jugling (Ποδαράκια - Γόνατο - Κεφάλι) * Ασκήσεις συντονισμού σε τετράγωνο (σε κάθε του γωνία τρεις μαθητές με μία μπάλα) 1. Οδήγημα στο κέντρο - πάτημα μπάλας και πάσα πίσω στο συμπαίκτη 2. Οδήγημα στο κέντρο - πάσα στον απέναντι διαγώνιο παίκτη			2' 1' 1' 1' 2'	* Κάθε μαθητής - τρία από μία μπάλα (ποδοσφαίρου - βόλει - χάντμπολ) * 2 τετράγωνα πλευράς 20m, με κώνο στο μέσο του τετραγώνου * Σε κάθε κώνο από 1 μπάλα ποδοσφαίρου (συνολικά 4 μπάλες)		* Έλεγχος της μπάλας * Ακρίβεια στις κινήσεις * Ταχύτητα αντίδρασης * Συγχρονισμός κινήσεων	
	2.2 Κύριο Μέρος	1. Πάσα ανά τρεις (ο ένας στη μέση σε απόσταση 8m από τους άλλους / αλλαγή μετά από 5 πάσες). 1α. Πάσα ανά τρεις (ο ένας στη μέση - κίνηση προς τον παίκτη που πασάρει) 2. Διαγώνιες πάσες ανά δύο, με κίνηση στο μήκος του γηπέδου (υποδοχή σε πρώτο χρόνο και πάσα) 2α. Διαγώνιες πάσες ανά δύο με κίνηση μπροστά και τελείωμα με σουτ στην εστία (πάσα με τη μία) 3. Πάσες σε τετράγωνο (μετά την υποδοχή εκεί που πασάρω, πηγαίνω με sprint) 3α. Πάσες σε τετράγωνο, με πάσα επιστροφής, διαγώνια πάσα και κίνηση στον επόμενο κώνο * Παιχνίδι 5v5 με τερματοφύλακα στο γήπεδο του μπάσκετ (4 ομάδες των 6 μαθητών-τριών)			16'	* αμοιβαία διδασκαλία * Ανά 3 μαθητές - τρεις 2 μπάλες ποδοσφαίρου * 1 μπάλα ανά 2 άτομα * Τέρμα 3m με T/φ * 2 Τετράγωνα πλευράς 20m, με 1 μπάλα σε κάθε τετράγωνο		* Ο μεσαίος επιστρέφει στον πρώτο με το δεξί και στη συνέχεια στο δεύτερο με το αριστερό * Συγχρονισμός στην κίνηση * Συνδυασμός 2 τεχνικών στοιχείων (υποδοχή, πάσα) * Συνδυασμός 2 τεχνικών στοιχείων (πάσα, σουτ) * Υποδοχή με το εσωτερικό με κίνηση προς τη μπάλα και πάσα * Υποδοχή - πάσα επιστροφής - υποδοχή - πάσα στον επόμενο
2.3 Ανακεφαλαίωση		* Περιορισμοί στο παιχνίδι (η μπάλα μετά από άουτ θα περνάει με πάσα από όλους τους παίκτες * 3 επαφές το μέγιστο * Αποθεραπεία Αξιολόγηση: Έγιναν αυτά που τονίσαμε?			12' 3' 2'	* 2 Εστίες 3m * 2 παιχνίδια των 6min * Καθοδηγούμε τα παιδιά να χωριστούν σε μικτές και ομοιογενείς ομάδες		* Υποδοχή μπάλας και πάσα με το εσωτερικό * Ακρίβεια στην πάσα * Πάσα και σουτ με τη μία * Συμμετοχή όλων των παιδιών και όχι μόνο των ικανότερων * Στήριγμα στον συμπαίκτη μου
3. Συμβουλή για Κ.Φ.Α.	* Η τεχνική μπορεί να εφαρμόζεται στο εισαγωγικό μέρος * Η επίδειξη της άσκησης να γίνεται από μαθητή που τεχνικά είναι καλός * Ο βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων με την μπάλα μπορεί να προσαρμοστεί στις ατομικές δεξιότητες των μαθητών * Εξατομίκευση διδασκαλίες (2-3 ομάδες) * Παρατηρούμε κατά τη διάρκεια της εξάσκησης το επίπεδο συνεργασίας και ενθάρρυνσης μεταξύ των ζευγαριών επιβραβεύουμε τις θετικές συμπεριφορές.			6. Αξιολόγηση				
				Στόχος 1) Άσκηση 3α		Όλες οι ομάδες να εκτελούν τουλάχιστον συνεχόμενες 5 πάσες		
			Στόχος 2) Άσκηση 2α		Σωστή εκτέλεση >16 μαθητές-τριες			
			* Στην εξάσκηση της τεχνικής τονίζουμε τα σημεία που θα δίνουν προσοχή οι μαθητές και αυτοί με τη σειρά τους θα ανατροφοδοτούν αυτόν που εκτελεί/* Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και φύλλα ελέγχου					