



ΣΤΙΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Φύλλο κριτηρίων αμοιβαίας διδασκαλίας
ΠΑΣΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ – ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



Πετάτε μπάλα ψηλά και κάνετε πάσα στον
εαυτό σας

ΜΑΘΗΤΗΣ Α

ΜΑΘΗΤΗΣ Β

Σημεία ελέγχου

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΜΕΡΙΚΕΣ
ΦΟΡΕΣ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΜΕΡΙΚΕΣ
ΦΟΡΕΣ

1. Σχηματίζουν οι δείκτες και οι αντίχειρες
τρίγωνο;

2. Συναπτά την μπάλα μπροστά από το μέτωπο με
τους αγκώνες λυγισμένους;

3. Είναι τα γόνατα λυγισμένα;

4. Είναι τα πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των
ώμων και το ένα προηγείται του άλλου;

5. Συγχρονισμός στο λύγισμα και τέντωμα των
αγκώνων-γονάτων κατά το χτύπημα.

-Κοιτάζτε τις εικόνες και διαβάστε και οι δύο προσεκτικά τα σημεία ελέγχου σε κάθε άσκηση.

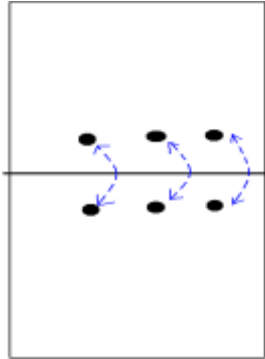
- Ο παρατηρητής (μαθητής Α) πρέπει να διορθώνει κάθε φορά που ο ασκούμενος (μαθητής Β) δεν εκτελεί σύμφωνα με τις υποδείξεις που περιγράφονται στα παραπάνω κριτήρια.

- Ο παρατηρητής πρέπει να ενθαρρύνει το συμμαθητή του σε κάθε προσπάθεια.

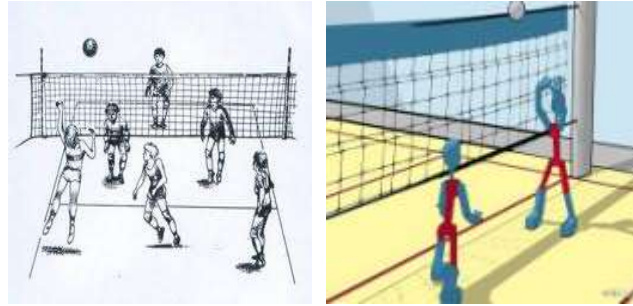


ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ

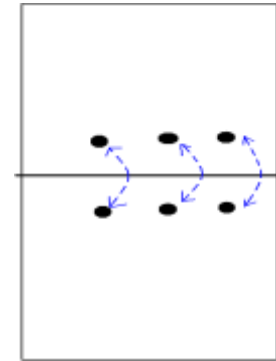
1 ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ



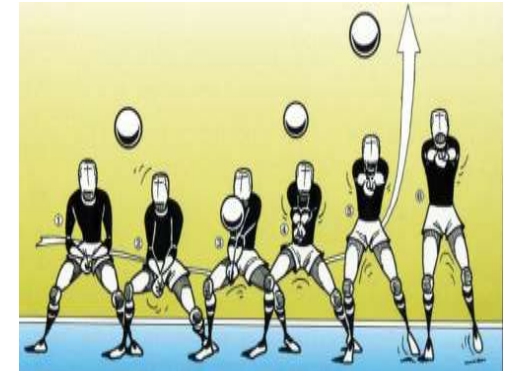
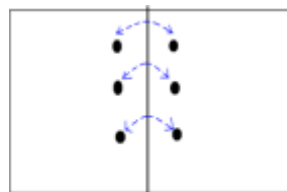
2 ΠΑΙΧΝΙΔΙ



3 ΠΑΣΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ (ΜΑΝΣΕΤΑ)



4 ΣΕΡΒΙΣ - ΥΠΟΔΟΧΗ



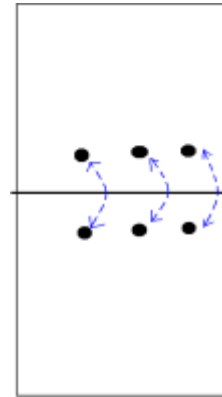
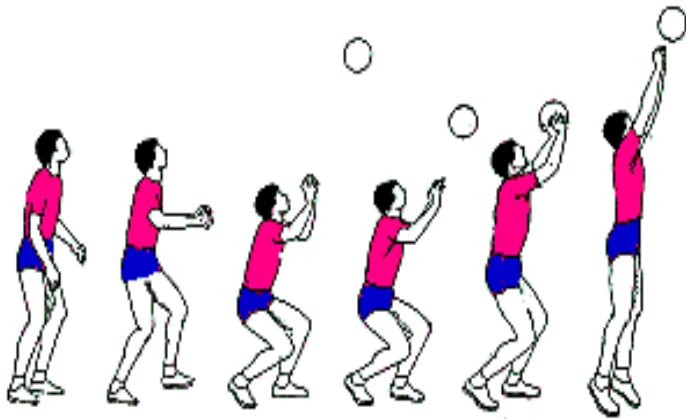
1

ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ



Σκοπός: Βελτίωση της πάσας με δάχτυλα

Οργάνωση: Σε ζευγάρια, μία μπάλα το κάθε ζευγάρι
Εκτελείτε πάσες μεταξύ σας



Σημεία έμφασης

- Γόνατα λυγισμένα, το ένα πόδι πιο μπροστά
- Συναντάμε την μπάλα μπροστά από το μέτωπο με τους αγκώνες λυγισμένους
- Τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες
- Τεντώνουμε αγκώνες και γόνατα κατά το χτύπημα

Μπορείς να διαλέξεις:

- Πιάσε, πέτα ψηλά στον εαυτό σου και κάνε πάσα απέναντι.
- Μία πάσα στον εαυτό σου και μετά πάσα απέναντι.
- Μία πάσα στον εαυτό σου , πάσα λίγο πιο μπροστά από σένα, μετακίνηση μπροστά ένα-δύο βήματα και πάσα.
- Ατομικά, πάσα στον τοίχο.

Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό

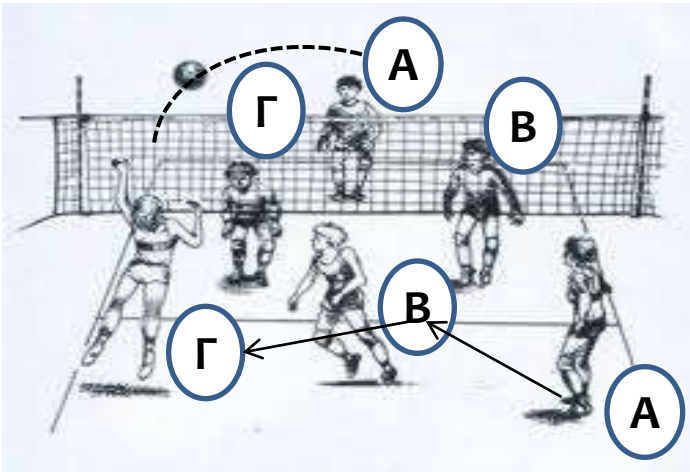
2

2

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2Χ2 ή 3Χ3

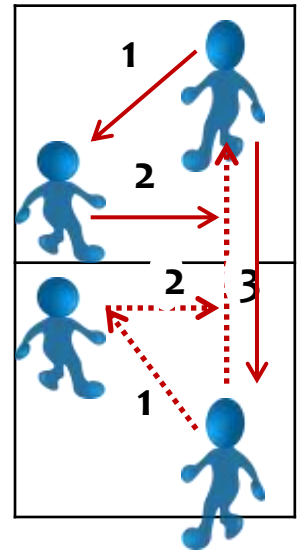
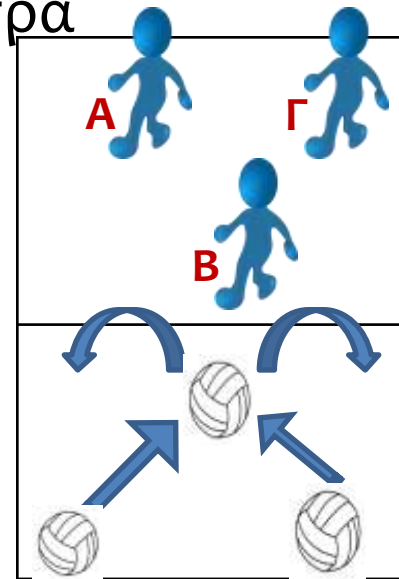
Σκοπός: Εφαρμογή του σερβίς από πάνω, της υποδοχής και της πάσας με δάχτυλα σε παιχνίδι

Οργάνωση: 3 εναντίον 3 μέσα στα 3 μέτρα



Σημεία έμφασης

- Κανόνας 3 επαφών (υποδοχή, πάσα, επίθεση)
- Κανόνας περιστροφής
- Εκτέλεση των δεξιοτήτων σύμφωνα με αυτά που έχετε διδαχθεί



Μπορείς να διαλέξεις:

- Σερβίς από κάτω
- Πάσα αντί για σερβίς
- Πιάνω και πετώ

Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό **3**

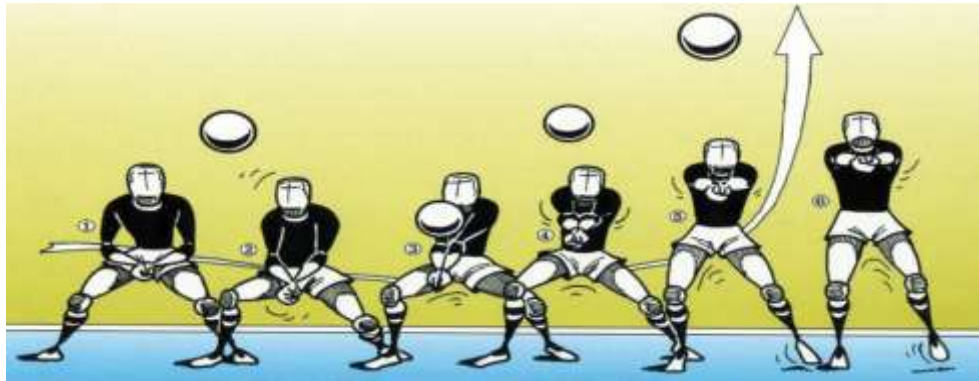
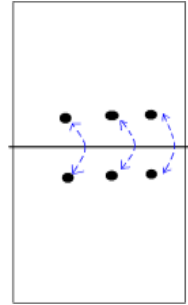
3

ΠΑΣΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ (ΜΑΝΣΕΤΑ)

Σκοπός: Βελτίωση της πάσας από κάτω

Οργάνωση:

Σε ζευγάρια, απόσταση 4 μ., κάθε ζευγάρι από μία μπάλα.
Ο Α ρίχνει την μπάλα ψηλοκρεμαστά και ο Β εκτελεί μανσέτα στον εαυτό του. Εναλλάξ εκτέλεση.



Σημεία έμφασης:

- Λυγισμένα γόνατα κατά το χτύπημα
- Επαφή της μπάλας στους πήχεις
- Τεντωμένοι αγκώνες

Μπορείς να διαλέξεις:

- Δύο μανσέτες στον εαυτό σου.
- Η μπάλα μετά από τη μανσέτα να κατευθύνεται στο συμπαίκτη σου.

Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό **4**

4

ΣΕΡΒΙΣ - ΥΠΟΔΟΧΗ

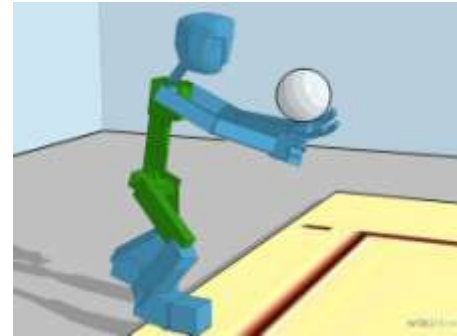
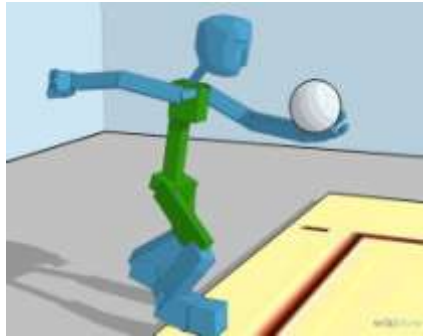
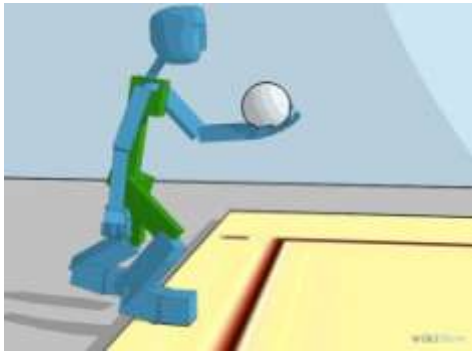
Σκοπός: Βελτίωση του σερβίς από κάτω και της υποδοχής

Οργάνωση:

Σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι στον άλλο σε απόσταση 6 μ.

Κάθε ζευγάρι από μία μπάλα.

Ο ένας εκτελεί σερβίς και ο άλλος υποδέχεται με πάσα ή μανσέτα στον εαυτό του. Εκτελείτε σερβίς εναλλάξ.



Σημεία έμφασης σερβίς

- Αντίθετο πόδι μπροστά από το χέρι που χτυπά
- Πέταγμα της μπάλας, πίσω αιώρηση του χεριού που χτυπά, χτύπημα

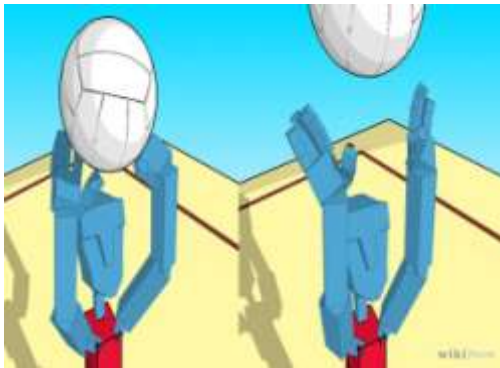
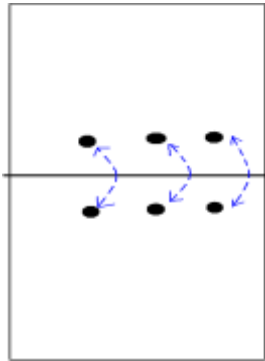
Μπορείς να διαλέξεις:

- Μικρύνετε ή μεγαλώστε την απόσταση μεταξύ σας.
- Η μπάλα μετά από την υποδοχή να κατευθύνεται στο συμπαίκτη σας.
- Κάνε υποδοχή στον εαυτό σου και πάσα απέναντι.

Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό **1**

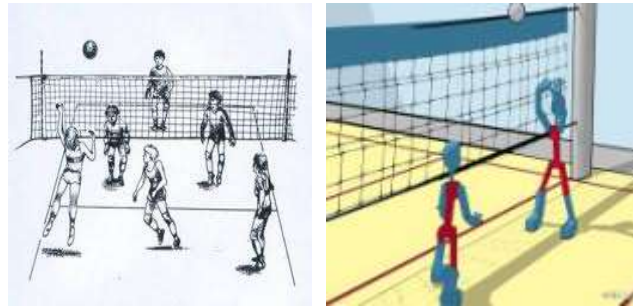
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ

1 ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ

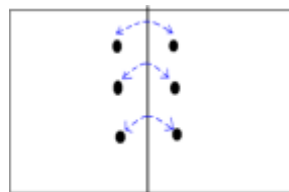


ΑΜΟΙΒΑΙΟ ΣΤΙΛ

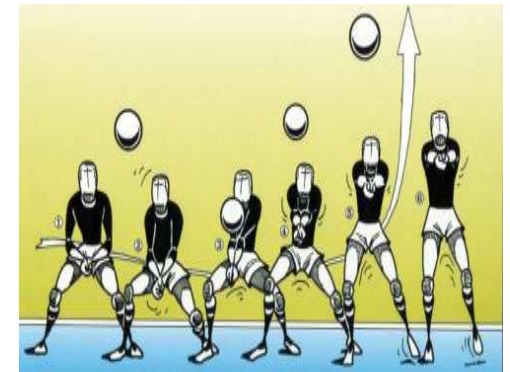
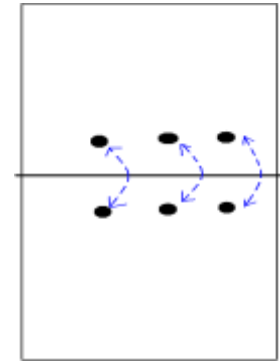
2 ΠΑΙΧΝΙΔΙ



4 ΣΕΡΒΙΣ - ΥΠΟΔΟΧΗ



3 ΠΑΣΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ (ΜΑΝΣΕΤΑ)



ΑΜΟΙΒΑΙΟ ΣΤΙΛ

1

ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ

Σκοπός:

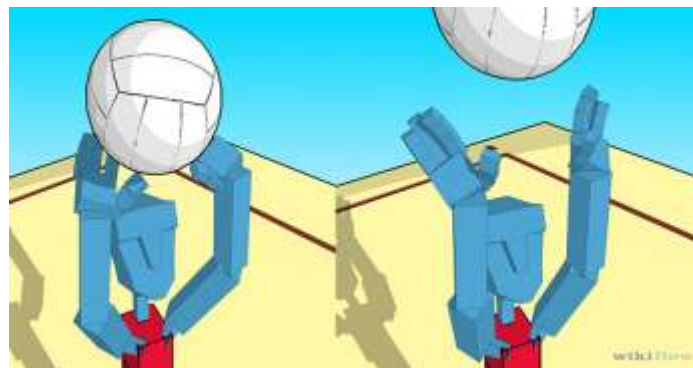
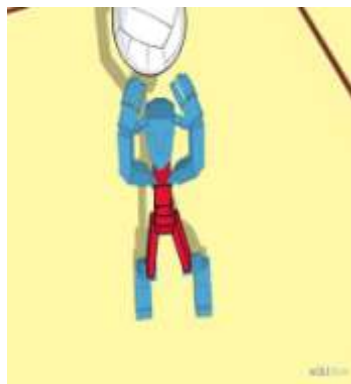
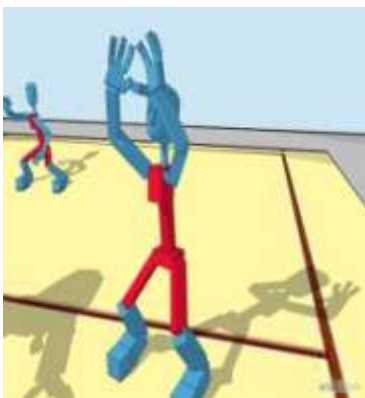
Βελτίωση της πάσας

Οργάνωση:

Σε ζευγάρια αντιμέτωπα, κάθε ζευγάρι μία μπάλα.

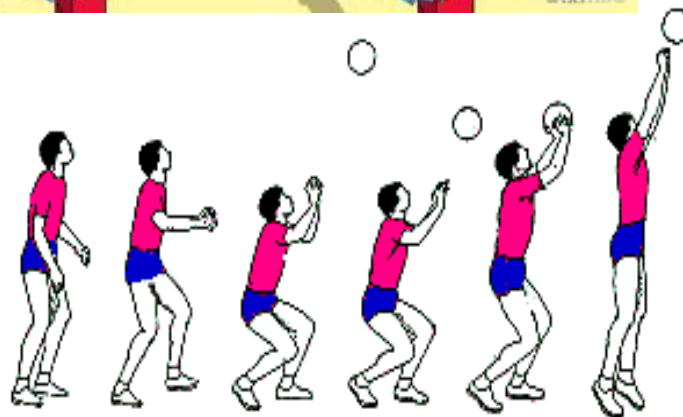
Ο Α πετάει την μπάλα ψηλά και εκτελεί πάσα στον εαυτό του.

Ο Β παρατηρεί και διορθώνει. Αλλαγή ρόλων μετά από 10 προσπάθειες.



Σημεία έμφασης

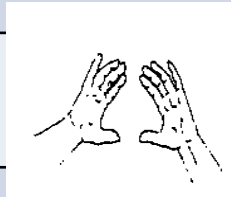


- Γόνατα λυγισμένα, το ένα πόδι πιο μπροστά
- Συναντάμε την μπάλα μπροστά και λίγο πιο ψηλά από το μέτωπο με τους αγκώνες λυγισμένους
- Τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες
- Τεντώνουμε αγκώνες και γόνατα κατά το χτύπημα



Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό

2

Φύλλο κριτηρίων αμοιβαίας διδασκαλίας ΠΑΣΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ - ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Πετάτε μπάλα ψηλά και κάνετε πάσα στον εαυτό σας	ΟΝΟΜΑ Α			ΟΝΟΜΑ Β			
	ΝΑΙ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΟΧΙ	
Σημεία ελέγχου							
1. Σχηματίζουν οι δείκτες και οι αντίχειρες τρίγωνο;							1.
2. Συναντά την μπάλα μπροστά από το μέτωπο με τους αγκώνες λυγισμένους;							2. 
3. Είναι τα γόνατα λυγισμένα;							3.
4. Είναι τα πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και το ένα προηγείται του άλλου;							4. 

Οδηγίες

- Κοιτάξτε τις εικόνες και διαβάστε και οι δύο προσεκτικά τα σημεία ελέγχου σε κάθε άσκηση.
- Ο παρατηρητής (μαθητής Α) πρέπει να διορθώνει κάθε φορά που ο ασκούμενος (μαθητής Β) δεν εκτελεί σύμφωνα με τις υποδείξεις που περιγράφονται στα παραπάνω κριτήρια.
- Ο παρατηρητής πρέπει να ενθαρρύνει το συμμαθητή του σε κάθε προσπάθεια.

3

ΠΑΣΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ (ΜΑΝΣΕΤΑ)

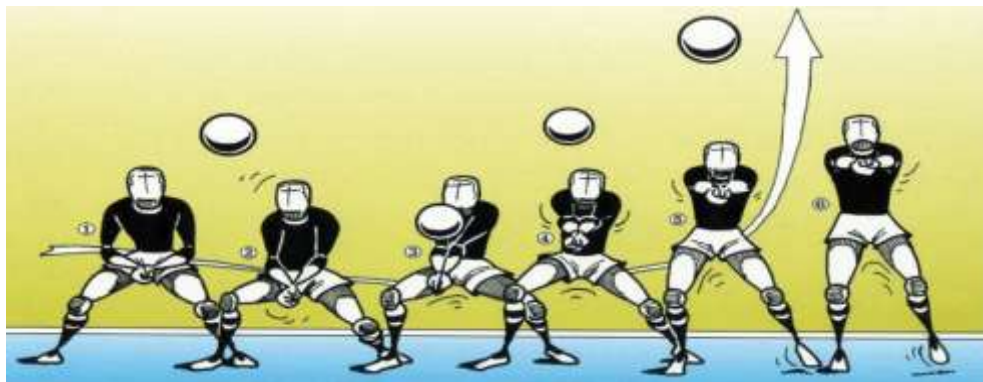
Σκοπός: Βελτίωση της πάσας από κάτω (μανσέτα)

Σε ζευγάρια αντιμέτωπα, κάθε ζευγάρι μία μπάλα.

Οργάνωση:

Ο Α πετάει την μπάλα ψηλά και εκτελεί μανσέτα στον εαυτό του.

Ο Β παρατηρεί και διορθώνει. Αλλαγή ρόλων μετά από 10 προσπάθειες.



Σημεία έμφρασης:

- Λυγισμένα γόνατα κατά το χτύπημα
- Επαφή της μπάλας στους πήχεις
- Τεντωμένοι αγκώνες

Με το σφύριγμα πήγαινε στο σταθμό **4**

Πάσα από κάτω

Ονόματα	
A	
B	

Αυτός που εκτελεί πετά την μπάλα ψηλά και κάνει μανσέτα στον εαυτό του

1. Τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα

	Ναι	Μερικές Φορές	Όχι
A			
B			

2. Το ένα πόδι να προηγείται λίγο του άλλου

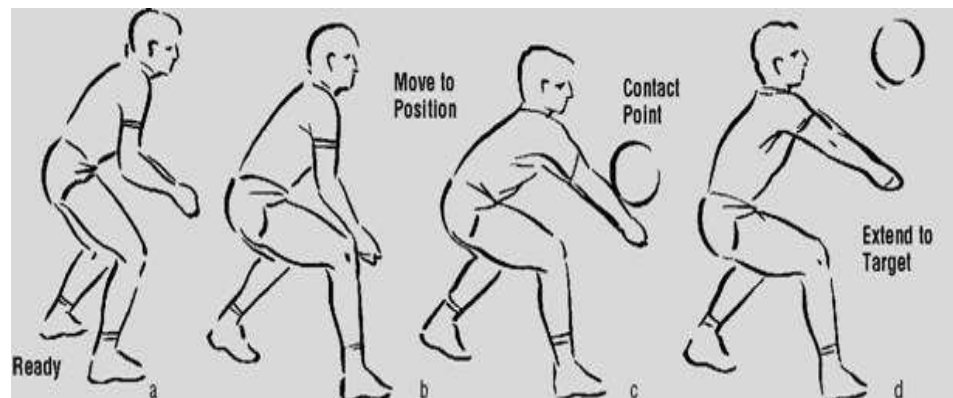
	Ναι	Μερικές Φορές	Όχι
A			
B			

3. Τεντωμένοι αγκώνες κατά την επαφή

	Ναι	Μερικές Φορές	Όχι
A			
B			

4. Επαφή της μπάλας στους πήχεις

	Ναι	Μερικές Φορές	Όχι
A			
B			



Οδηγίες

- Κοιτάξτε τις εικόνες και διαβάστε και οι δύο προσεκτικά τα κριτήρια σε κάθε άσκηση.
- Ο παρατηρητής (μαθητής A) πρέπει να διορθώνει κάθε φορά που ο συμμαθητής (μαθητής B) δεν εκτελεί σύμφωνα με τις υποδείξεις που περιγράφονται στα παραπάνω κριτήρια.
- Ο παρατηρητής πρέπει να ενθαρρύνει τον συμμαθητή του σε κάθε προσπάθεια.