

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
Σ.Ε.Φ.Α.Α.Ε., Τ.Ε.Φ.Α.Α.

N132_ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ: Ν. ΚΟΥΦΟΥ

nkoufou@phyed.duth.gr

Τμήμα: ΒΑ1

ΘΕΜΑΤΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Χειμερινό Εξάμηνο 2024-2025

Ημερομηνία έναρξης:

11 Δεκεμβρίου 2024

Καταληκτική ημερομηνία υποβολής:

7 Ιανουαρίου 2025

Η εργασία υποβάλλεται στις ΕΡΓΑΣΙΕΣ στο e class, στο μάθημα N132_ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ στο αντίστοιχο τμήμα και διδάσκουσα. Τύπος αρχείου: .docx

Σημειώνεται ότι κάθε φοιτητής έχει διαφορετικό θέμα σύμφωνα με τον πίνακα που ακολουθεί:

ΒΑ1		
α/α	Α.Μ.	Θέμα ατομικής εργασίας
1.	13954	Σερβίς από κάτω 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ατομικές ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
2.	14326	Σερβίς από πάνω περιστρεφόμενο 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ατομικές ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
3.	13914	Μανσέτα 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ατομικές ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
4.	14295	Μετωπική πάσα με δάχτυλα 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ατομικές ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
5.	14327	Επιθετικό χτύπημα από την μπροστινή ζώνη (ζώνη επίθεσης) 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ατομικές ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
6.	14093	Ατομικό Μπλοκ 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ατομικές ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
7.	14187	Σερβίς από κάτω 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
8.	14138	Σερβίς από πάνω περιστρεφόμενο 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 1. 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
9.	14309	Μανσέτα 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης

		2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας σε дуάδες 2. 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
10.	14169	Μετωπική πάσα με δάχτυλα 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας σε дуάδες 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
11.	13896	Επιθετικό χτύπημα από την μπροστινή ζώνη (ζώνη επίθεσης) 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας σε дуάδες 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
12.	14185	Ατομικό Μπλοκ 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας σε дуάδες 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
13.	14300	Σερβίς από κάτω 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εμπέδωσης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
14.	13999	Σερβίς από πάνω περιστρεφόμενο 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εμπέδωσης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
15.	13967	Μανσέτα 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εμπέδωσης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
16.	13990	Μετωπική πάσα με δάχτυλα 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εμπέδωσης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
17.	13989	Επιθετικό χτύπημα από την μπροστινή ζώνη (ζώνη επίθεσης) 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εμπέδωσης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
18.	13985	Ατομικό Μπλοκ 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εμπέδωσης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
19.	13958	Σερβίς από κάτω 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
20.	14088	Σερβίς από πάνω περιστρεφόμενο 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
21.	14106	Μανσέτα 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
22.	14248	Μετωπική πάσα με δάχτυλα 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα

23.	14081	Επιθετικό χτύπημα από την μπροστινή ζώνη (ζώνη επίθεσης) 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
24.	13903	Ατομικό Μπλοκ 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εκμάθησης της δεξιότητας 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
25.	14369	Μανσέτα υποδοχής 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εμπέδωσης της δεξιότητας με περισσότερους από 2 παίκτες 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
26.	14360	Μετωπική πάσα με δάχτυλα 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εμπέδωσης της δεξιότητας με περισσότερους από 2 παίκτες 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
27.	13770	Επιθετικό χτύπημα από την μπροστινή ζώνη (ζώνη επίθεσης) 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εμπέδωσης της δεξιότητας με περισσότερους από 2 παίκτες 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
28.	7455	Ατομικό Μπλοκ 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εμπέδωσης της δεξιότητας με περισσότερους από 2 παίκτες 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα
29.	13389	Σερβίς από κάτω 1. Βασικά σημεία εκτέλεσης 2. 2 ασκήσεις εμπέδωσης της δεξιότητας με περισσότερους από 2 παίκτες 3. Δύο βασικοί κανονισμοί που αναφέρονται στη δεξιότητα

Συγγράμματα και πηγές πληροφόρησης:

Παπαγεωργίου, Α. & Czimek J.(2022). *Προπόνηση πετοσφαίρισης για αρχάριους*, Επιμέλεια Ανέστης Γιαννακόπουλος. Εκδόσεις Sportbook.

Reynaud, C., & Hebert, M. (2024). *ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ-ΤΕΧΝΙΚΗ, ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ*. Επιμέλεια Ανέστης Γιαννακόπουλος. ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ.

Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης - Εγχειρίδια Προπονητικής

[Εγχειρίδιο για Καθηγητές Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης](#)

[C.E.V. Σχολικό Εγχειρίδιο Βόλεϊ για Καθηγητές Φυσικής Αγωγής](#)

[Εγχειρίδιο της F.I.V.B. Mini Volley-Τεχνική Πετοσφαίρισης](#)

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε από τα ΕΓΓΡΑΦΑ του μαθήματος N132 στο eclass:

- Τα αναρτημένα αρχεία για κάθε αντικείμενο τεχνικής > [Αρχικός κατάλογος](#) » [ΚΟΥΦΟΥ ΝΕΡΑΝΤΖΟΥΛΑ](#)
- Κανονισμοί: [Κανονισμοί 2021-2024](#)

Η διδάσκουσα

N. Κουφού