

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

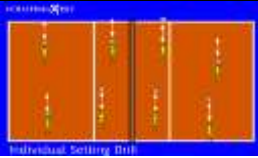



ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: N132
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Διδάσκουσα: Ν. Κουφού, nkoufou@phyed.duth.gr
Γραφείο Β1-4, τηλ.: 25310 39628

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

1. 5 πάσες με δάχτυλα πάνω από κεφάλι, 10 πάσες με συμπαίκτη.
2. Γωνιακή Πάσα (προέλευση μπάλας από #4), με δάχτυλα 3 φορές, από #3 προς # 4 για επίθεση (ψηλή πάσα, παράλληλη με φιλέ).
3. 5 μανσέτες κοντρόλ, 5 μανσέτες σε ζεύγη (ο Α κάνει μανσέτα, ο Β πάσα με δάχτυλα)
4. Μανσέτα υποδοχής 5 φορές: υποδοχή από #6 προς #3 σε μπάλα που έρχεται από το άλλο γήπεδο
5. Επιθετικό χτύπημα 3 φορές (βήματα και όπλισμα)
6. Σερβίς 3 επαναλήψεις από κάθε είδος σερβίς: από πάνω και από κάτω
7. Τακτική: 6 παίκτες στο γήπεδο: παράταξη υποδοχής και εκτέλεσης σερβίς. Υποδοχή: με 5 παίκτες σε W και τον πασαδόρο στη #3.
8. Τακτική: Σύστημα σύνθεσης 4:2. Παράταξη υποδοχής (πενταμελής) και εκτέλεσης σερβίς.
9. Ολοκληρωμένο παιχνίδι με όλα τα στοιχεία της τεχνικής και τακτικής που διδάχθηκαν.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ

1. 5 πάσες με δάχτυλα πάνω από κεφάλι, 10 πάσες με συμπαίκτη.	 
2. Πάσα με δάχτυλα 3 φορές, από #3 προς # 4 για επίθεση (ψηλή πάσα, παράλληλη με φιλέ)	
3. 5 μανσέτες κοντρόλ, 5 μανσέτες σε ζεύγη (ο Α κάνει μανσέτα, ο Β πάσα με δάχτυλα)	

4. Μανσέτα υποδοχής 5 φορές: υποδοχή από #6 προς #3 σε μπάλα που έρχεται από το άλλο γήπεδο

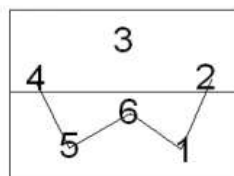
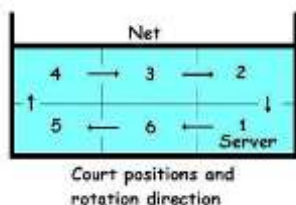


5. Επιθετικό χτύπημα

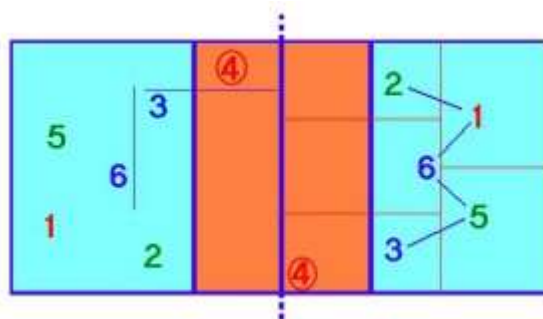
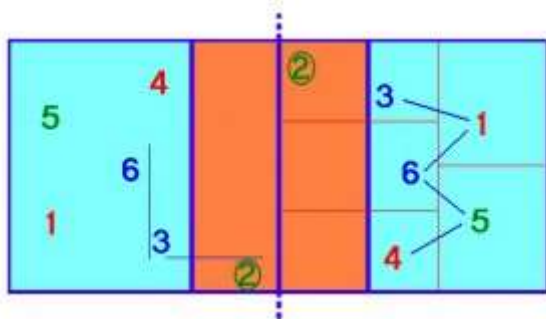


6. Σερβίς από κάτω και από πάνω

7. Τακτική: Σύστημα σύνθεσης 6:0: παράταξη υποδοχής και εκτέλεσης σερβίς. Υποδοχή: με 5 παίκτες σε W και τον πασαδόρο #3.



8. Τακτική: Σύστημα σύνθεσης 4:2. Παράταξη υποδοχής και εκτέλεσης σερβίς. Σχηματισμός W με πασαδόρο τον 2, Σχηματισμός W με πασαδόρο τον 4.



9. Ολοκληρωμένο παιχνίδι με όλα τα στοιχεία της τεχνικής και της τακτικής που διδάχθηκαν.