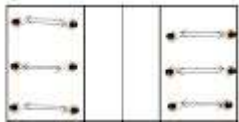
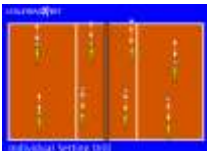


Ημερ: 24/03/2017	Τάξη: Α' Γυμνασίου	Αρ. Μαθητών: 20	Διάρκεια: 45'
Όνομα & Α.Μ:	Δ .Α. 0000	Τμήμα:	Διδάσκουσα: Ν. Κουφού

Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων απ' αυτές.

Στόχος 1: Γνώση των τεχνικών κρούσεων, αλμάτων, προσπορήσεων διαφόρων αθλημάτων και ατομικών τεχνικών (αμυντικές/επιθετικές).

1.1 Βασική επιδίωξη: 1) Εκμάθηση της πίσω πάσας στην πετοσφαίριση.	1.2 Επιμέρους επιδιώξεις: 1) Γνώση των σημαντικών σημείων εκτέλεσης της τεχνικής δεξιότητας της πίσω πάσας και της χρήσης της στο παιχνίδι. 2) Ευχαρίστηση από την συμμετοχή στην διαδικασία. 3) Βελτίωση Συνεργασίας	1.3 Εξοπλισμός: 1) 10 Μπάλες. 2) Διακριτικά. 3) Χρονόμετρο.	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1) Θα μπορούν να εκτελούν ικανοποιητικά την πίσω πάσα. 2) Θα μπορούν να αναφέρουν τα βασικά σημεία της τεχνικής της πίσω πάσας. 3) Θα γνωρίζουν τη χρήση της στο παιχνίδι. 4) Θα έχουν καλλιεργήσει τη συνεργασία τους και θα έχουν ευχαριστηθεί από τη συμμετοχή τους στη μαθησιακή διαδικασία.
Περιεχόμενα - Περιγραφή	Χ ρ ό ν ο ς	4. Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	5. Σημεία έμφασης 
2. 1. Εισαγωγή Συγκέντρωση των μαθητών στο κέντρο του γηπέδου Παρουσίαση - Ανάλυση - Επίδειξη του διδακτικού αντικειμένου. “Σήμερα θα μάθουμε την τεχνική της πίσω πάσας και θα μάθουμε που μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτή σε έναν αγώνα πετοσφαίρισης.” Προθέρμανση: Χωρίζουμε τους μαθητές σε τέσσερις ισάριθμες ομάδες. Οι δύο ομάδες σε κάθε μισό του γηπέδου του βόλεϊ. Η ομάδα που έχει την μπάλα αλλάζει πιαστές πάσες, αφού όμως ο μαθητής που θα υποδεχτεί την μπάλα έχει ακουμπήσει το χέρι του στο έδαφος. Η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να κερδίσει την κατοχή. Αν η μπάλα πέσει στο έδαφος ή χαθεί, η μπάλα πάει στην αντίπαλη ομάδα. Στην συνέχεια οι μαθητές πρέπει να περάσουν την μπάλα γύρω από την μέση τους πριν την δώσουν, ενώ τέλος θα πρέπει να εκτελέσουν και τις δύο δεξιότητες προτού πασάρουν. Μετακινήσεις γηπέδου και Δυναμικές διατάξεις.	2' 4' 2'	Οι μαθητές παρακολουθούν σε ημικυκλική διάταξη. Ο διδάσκων εκτελεί την πάσα και αναφέρει τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης της τεχνικής. Μία μπάλα ανά δυο ομάδες. Για περαιτέρω καλλιέργεια της συνεργασίας, ο κάτοχος της μπάλας αναφέρει το όνομα του συμπαίκτη που προτίθεται να πασάρει. Ο διδάσκων δείχνει τις ασκήσεις, τονίζει τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης και οι μαθητές εκτελούν. Παρατήρηση εκτέλεσης και διορθώσεις.	- Θέση κάτω από την μπάλα. - Πόδια στο άνοιγμα των ώμων Το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο. - Πόδια λυγισμένα- κορμός όρθιος. - Αγκώνες τεντώνουν την στιγμή της πάσας - Μέτωπο στραμμένο ψηλά και κίνηση χεριών πίσω από το κεφάλι. Η αντίπαλη ομάδα δεν μαρκάρει κατά τη διάρκεια που ο μαθητής εκτελεί την δεξιότητα.  

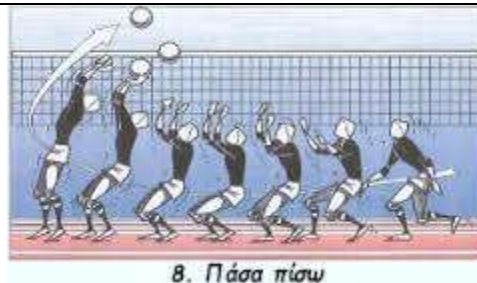
2 . 2 Κ ύ ρ ι ο Μ έ ρ ο ς	α) Τοποθέτηση του σώματος κάτω από την μπάλα: - Ο παίκτης πετά την μπάλα με δύο χέρια από κάτω ώστε αυτή να ανέβει ψηλά και κατακόρυφα. Μετά τοποθετείται κάτω από την μπάλα και την κρατά πάνω από το κεφάλι του, κάνοντας έλεγχο της θέσης του σώματός του και των αγκώνων του. Κατά ζεύγη. (10 επ κάθε μαθητής). - Ο Α ρίχνει ψηλά την μπάλα στον Β και ο Β, αφού την πιάσει, κάνει έλεγχο του σώματος και των αγκώνων του. (10 επ) β) Χτύπημα της μπάλας: Τα παραπάνω με εκτέλεση της πίσω πάσας. Μπορεί να γίνει και μία πάσα ελέγχου. Κατά ζεύγη. Ο Β πίσω από τον Α, σε απόσταση 3 μέτρων. Ο Α κάνει μία πάσα ελέγχου και μετά πάσα πίσω και ψηλά στο Β και πηγαίνει πίσω από αυτόν. Ο Β επαναλαμβάνει τις κινήσεις του Α. (10 επ). Άσκηση 1: Οι μαθητές σχηματίζουν γραμμές, ανά τριάδες παράλληλα με το φιλέ. Ο πρώτος μαθητής μεταβιβάζει με απλή πάσα μπροστά στον συμπαίκτη του ο οποίος με την σειρά του εκτελεί πίσω πάσα στον συμπαίκτη του που είναι στην πλάτη του. Εκείνος υποδέχεται την μπάλα και την μεταβιβάζει με πάσα μπροστά στον πρώτο μαθητή ο οποίος επαναλαμβάνει. Ανά 10 επαναλήψεις οι μαθητές αλλάζουν θέσεις κυκλικά. Άσκηση 2α και παραλλαγή 2β εάν υπάρχει χρόνος <i>δες σχήμα στο τέλος</i> Άσκηση 3: 4 μαθητές στο γήπεδο, τοποθετούνται στις θέσεις 2,3,4 και 6. Ο μαθητής που βρίσκεται στην θέση 6 εκτελεί πάσα στο μαθητή στη θέση 3, ο οποίος με την σειρά του εκτελεί πίσω πάσα στον μαθητή στη θέση 4 και εκείνος στον 6. Ο 6 εκτελεί πάλι πάσα στον 3 ο οποίος εκτελεί πίσω πάσα στον 2. Ανά 10 επαναλήψεις οι μαθητές αλλάζουν θέσεις κυκλικά. Παιχνίδι: Εφαρμογή της πίσω πάσας στο παιχνίδι. Οι δύο ομάδες παίζουν παιχνίδι με τον πασαδόρο της κάθε ομάδας να προσπαθεί να χρησιμοποιήσει και την πάσα πίσω.	4' 3' 3' 6' 15'	Οι μαθητές τοποθετούνται σε δυάδες παράλληλα με το φιλέ. Παραλλαγή: χτυπά με δύναμη την μπάλα κάτω ώστε αυτή να ανέβει ψηλά και κατακόρυφα και τοποθετείται κάτω από την μπάλα. Οι μαθητές στην ίδια διάταξη, κινούνται από την μία πλάγια γραμμή προς την απέναντι. Παραλλαγή: Οι μαθητές στην ίδια διάταξη εκτελούν την ίδια κίνηση μόνο που τώρα ο μεσαίος αφού εκτελέσει την πίσω πάσα γυρνά και υποδέχεται ξανά την μπάλα εκτελώντας ξανά πίσω πάσα στον πρώτο παίκτη της άσκησης. Ανά 10 επαναλήψεις οι μαθητές αλλάζουν θέσεις κυκλικά. Αν οι μαθητές δυσκολεύονται να κάνουν πάσα απευθείας, μπορούν πρώτα να εκτελέσουν μια πάσα ελέγχου (πάσα στον εαυτό τους). Αν οι μαθητές δυσκολεύονται: Το σερβίς γίνεται με πέταγμα, η υποδοχή με πιάσιμο της μπάλας σε θέση μανσέτας και μεταβίβαση προς τη #3. Ο πασαδόρος προσπαθεί να εκτελέσει και πάσα πίσω προς τον επιθετικό της #2. Υπενθύμιση σχηματισμών παράταξης και υποδοχής σέρβις.	  8. Πάσα πίσω Άσκηση 1η  Άσκηση 3, <i>δες σχήμα στο τέλος</i> <i>Βλέπε σχήμα και οδηγίες διδάσκοντα στο τέλος του πλάνου.</i>
2. 3	Αποθεραπεία: Χαλαρό τρέξιμο και στατικές διατάσεις. Αξιολόγηση	2' 2'		
3. Συμβουλή για τον διδάσκοντα	➤ Εξηγήστε σύντομα την χρησιμότητα της πίσω πάσας. ➤ Κινηθείτε ανάμεσα στους μαθητές. ➤ Δώστε θετική, ατομική, ειδική και διορθωτικού χαρακτήρα ανατροφοδότηση.	6. Αξιολόγηση: <i>Γνωστική:</i> α) Ποιος θα μου αναφέρει τα βασικά σημεία που πρέπει να προσέξουμε, ώστε να εκτελέσουμε την τεχνική της πίσω πάσας; β) Ποια είναι η χρησιμότητά της στο παιχνίδι; <i>Κινητική:</i> α) Επίδειξη από ζευγάρι μαθητών. Παρατήρηση και τονισμός των σημείων εκτέλεσης από το διδάσκοντα ή τους μαθητές. Ο διδάσκων παρατηρεί την εκτέλεση της δεξιότητας και κατά τη διάρκεια του μαθήματος. β) Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ο διδάσκων παρατηρεί εάν οι παίκτες προσπαθούν να μεταβιβάσουν όσο καλύτερα μπορούν την 1η μπαλιά στον πασαδόρο και εάν ο πασαδόρος αξιοποιεί με τη χρήση της πίσω πάσας και τους δύο επιθετικούς της επιθετικής ζώνης.		
Βιβλιογραφία:	Ζέτου, Ε. (2001). <i>Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης. Τόμος Ι</i>. University Studio Press, Θεσσαλονίκη. Ζέτου, Ε., & Κασαμπάλης Θ. (2006). <i>Πετοσφαίριση</i>. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα. Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης, Κ. (2002). <i>Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης. Τόμος ΙΙ</i>. University Studio Press, Θεσσαλονίκη. https://www.wikihow.com/Backset-a-Volleyball https://bestvolleyballdrills.com/			

Άσκηση 1

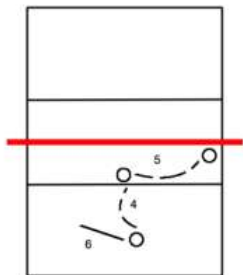
Η κατεύθυνση της πάσας είναι αντίθετη από την κατεύθυνση, που ο παίκτης βλέπει. Η μπάλα πρέπει να βρίσκεται ακριβώς πάνω από το κεφάλι του παίκτη. Τα χέρια είναι επίσης πάνω από το κεφάλι με τους βραχίονες λυγισμένους και τους αγκώνες μπροστά. Το βάρος της κίνησης πέφτει στους βραχίονες και στα πόδια. Το σώμα καθώς και το κεφάλι του παίκτη εκτείνονται προς τα πίσω. Το πόδι, που είναι τοποθετημένο μπροστά, σπρώχνει προς τα πίσω τη στιγμή της πάσας. Ο παίκτης πρέπει να προσέχει πολύ τον προσανατολισμό του. Μια κάθετη τοποθέτηση του στο δίχτυ διευκολύνει την πάσα.

Πηγή:

<https://www.scribd.com/document/178675787/%CE%92%CE%9F%CE%9B%CE%9B%CE%95%CE%AA>

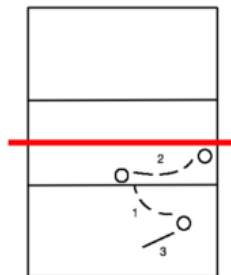


Άσκηση 2α

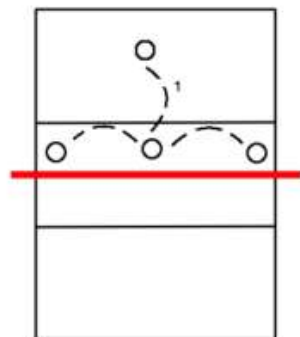


Πηγή: <http://www.101volleyballdrills.com/setting-volleyball-drills/>

Άσκηση 2β



Άσκηση 3

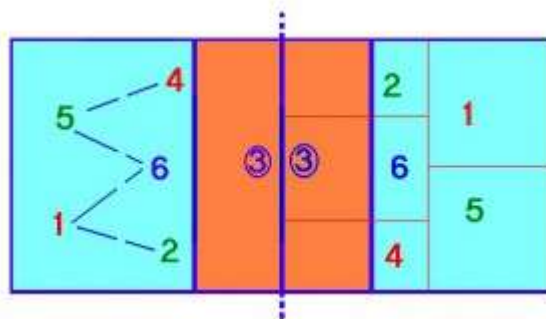


Παιχνίδι: Εφαρμογή της πίσω πάσας στο παιχνίδι

Το σερβίς γίνεται με πέταγμα, η υποδοχή με πιάσιμο της μπάλας σε θέση μανσέτας και μεταβίβαση προς τη #3. Ο πασαδόρος προσπαθεί να εκτελέσει και πάσα πίσω προς τον επιθετικό της #2.

Υπενθυμίζουμε την παράταξη υποδοχής και εκτέλεσης σερβίς.

Πηγή: <http://blogs.sch.gr/lantzouris/?p=202>



Διάταξη των παικτών, όταν η ομάδα εκτελεί και υποδέχεται σέρβις.