

N132\_ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ: Ν. ΚΟΥΦΟΥ

[nkoufou@phyed.duth.gr](mailto:nkoufou@phyed.duth.gr)

Τμήμα: ΒΘ5

ΘΕΜΑΤΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Χειμερινό Εξάμηνο 2023-2024

Ημερομηνία έναρξης: 28 Νοεμβρίου 2023

Καταληκτική ημερομηνία υποβολής: 19 Δεκεμβρίου 2023

Η εργασία υποβάλλεται στις ΕΡΓΑΣΙΕΣ στο e class, στο μάθημα N132\_ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ στο αντίστοιχο τμήμα και διδάσκουσα.

Τύπος αρχείου: .docx

Δείτε στα ΕΓΓΡΑΦΑ του μαθήματος N132 στο eclass:

- [Αρχικός κατάλογος](#) » [ΚΟΥΦΟΥ ΝΕΡΑΝΤΖΟΥΛΑ](#) » [N132\\_ ΘΕΜΑΤΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ & ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ](#)
- Τα αναρτημένα αρχεία για κάθε αντικείμενο τεχνικής, > [Αρχικός κατάλογος](#) » [ΚΟΥΦΟΥ ΝΕΡΑΝΤΖΟΥΛΑ](#)
- Κανονισμοί: [Κανονισμοί 2021-2024](#)

**Βιβλία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε**

Ζέτου, Ε., Πατσιαούρας, Α., & Χαριτωνίδης, Κ. (2021). *Μαθήματα Πετοσφαίρισης*. University Studio Press.

Czimek, J., & Παπαγεωργίου, Α. (2022). *Προπόνηση Πετοσφαίρισης για αρχάριους/Από το μίνι βόλεϊ στην Πετοσφαίριση*. Επιμέλεια: Γιαννακόπουλος Ανέστης. Εκδόσεις Sport book, Θεσσαλονίκη.

Ζέτου, Ε. (2001). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.

Ζέτου, Ε., & Κασαμπαλής, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*. Εκδόσεις Τελέθριον. Αθήνα.

Ζέτου, Ε., & Χαριτωνίδης Κ. (2002). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης ΙΙ*. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

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

ΒΘ5		
α/α	Α.Μ.	Θέμα ατομικής εργασίας
1.	13676	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα: Η τοποθέτηση των χεριών στην μπάλα: σχήμα χεριών & χτύπημα.
2.	13409	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα: Η τοποθέτηση των χεριών στη μπάλα και η απόσταση της μπάλας από το μέτωπο.
3.	13784	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα: Η εκτατική κίνηση των ποδιών και ο συγχρονισμός με την κίνηση των χεριών κατά το χτύπημα.
4.	13708	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα: Η τοποθέτηση του σώματος κάτω από την μπάλα.
5.	13565	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα: Η μετακίνηση προς την μπάλα και η τοποθέτηση του σώματος κάτω από αυτήν.
6.	13595	Η πάσα από κάτω /μανσέτα: Η θέση ετοιμότητας και το δέσιμο των χεριών.
7.	13539	Η πάσα από κάτω /μανσέτα: Ο σχηματισμός της επιφάνειας των πήχεων και η επαφή της μπάλας στο σωστό σημείο των πήχεων.
8.	13548	Η πάσα από κάτω /μανσέτα: Η κίνηση των ποδιών και η μεταβίβαση της μπάλας.

9.	13572	Η πάσα από κάτω /μανσέτα: Η μεταβίβαση με μανσέτα μετά από μετακίνηση.
10.	13607	Η πάσα από κάτω /μανσέτα: Εξάσκηση στην ακρίβεια μεταβίβασης προς την επιθυμητή κατεύθυνση.
11.	13831	Το σερβίς από κάτω: Το πέταγμα / άφημα της μπάλας και η αιώρηση του χεριού που χτυπά.
12.	13850	Το σερβίς από κάτω: Το χτύπημα της μπάλας.
13.	13579	Το σερβίς από κάτω: Εξάσκηση στο σερβίς από κάτω σε στόχο.
14.	13726	Το σερβίς από πάνω: Το πέταγμα της μπάλας.
15.	13513	Το σερβίς από πάνω: Το πέταγμα της μπάλας και το όπλισμα του χεριού εκτέλεσης.
16.	13838	Το σερβίς από πάνω: Το χτύπημα της μπάλας.
17.	13449	Το επιθετικό χτύπημα: Το χτύπημα της μπάλας.
18.	13547	Το επιθετικό χτύπημα: Η φορά (βήματα, διχρονικό πάτημα).
19.	13834	Το επιθετικό χτύπημα: Πάτημα (το τρίτο διπλό-διχρονικό βήμα) και άλμα
20.	13436	Το επιθετικό χτύπημα. Εξάσκηση ολοκληρωμένου επιθετικού χτυπήματος.
21.	13659	Το μπλοκ. Εκμάθηση της αρχικής θέσης και του άλματος για μπλοκ από στάση.
22.	13750	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα: Η γωνιακή πάσα.
23.	13826	Η πάσα από κάτω /μανσέτα: Ο σχηματισμός της επιφάνειας των πήχεων και η επαφή της μπάλας στο σωστό σημείο των πήχεων.
24.	13382	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα: Η τοποθέτηση των χεριών στη μπάλα και η απόσταση της μπάλας από το μέτωπο.
25.	13405	Σερβίς από κάτω: Αιώρηση του χεριού εμπρός - Χτύπημα της μπάλας - μεταφορά του βάρους εμπρός.

Η διδάσκουσα

N. Κουφού