ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

**Ν132 - ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΔΙΔΑΣΚΩΝ ΜΟΥΤΣΤΑΚΙΔΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ** **amoustak@phyed.duth.gr**

**Τμήματα: ΒΑ2**

**ΘΕΜΑΤΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Χειμερινό Εξάμηνο 2023-2024**

**Ημερομηνία έναρξης: 15 Δεκεμβρίου 2023**

**Καταληκτική ημερομηνία παράδοσης: 15 Ιανουαρίου 2024**

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το αναρτημένο ενδεικτικό πρότυπο: *1b\_Ν132\_ΚΟΥΦΟΥ\_STUDENT\_ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ\_2020-2021*

**Σημειώνεται ότι κάθε φοιτητής έχει διαφορετικό θέμα σύμφωνα με τους πίνακες που ακολουθούν:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΒΑ2** |   | **Θέμα ατομικής εργασίας** |
| α/α | **Α.Μ.** |  |
| 1. | 13813 | Παιχνίδια προετοιμασίας, πετώ-πιάνω, με στοιχεία της πετοσφαίρισης. |
|  2.  | 13488 | Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της τοποθέτησης των χεριών στην μπάλα: σχήμα χεριών & χτύπημα. |
|  3. | 13498 | Το σερβίς από πάνω. Εκμάθηση του χτυπήματος της μπάλας. |
|  4. | 13709 | Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της απόστασης της μπάλας από το μέτωπο & του χτυπήματος. |
|  5. | 13614 | Το επιθετικό χτύπημα. Εκμάθηση του χτυπήματος. |
| 6. | 13545 | Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της εκτατικής κίνησης των ποδιών και του συγχρονισμού με την κίνηση των χεριών κατά το χτύπημα. |
| 7. | 13581 | Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της τοποθέτησης του σώματος κάτω από την μπάλα. |
| 8. | 13452 | Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της μετακίνησης προς την μπάλα και της τοποθέτησης του σώματος κάτω από αυτήν. |
| 9. | 13706 | Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της θέσης ετοιμότητας, του δεσίματος των χεριών και του σχηματισμού της επιφάνειας των πήχεων. |
| 10. | 13531 | Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της επαφής της μπάλας στο σωστό σημείο των πήχεων. |
|  11. | 13639 | Το επιθετικό χτύπημα. Εκμάθηση της φοράς (βήματα, διχρονικό πάτημα και άλμα). |
| 12. | 13749 | Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της κίνησης των ποδιών και της μεταβίβασης της μπάλας. |
| 13. | 13774 | Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της μεταβίβασης με μανσέτα μετά από μετακίνηση. |
| 14. | 13573 | Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εξάσκηση στην ακρίβεια μεταβίβασης προς την επιθυμητή κατεύθυνση. |
| 15. | 13603 | Το σερβίς από κάτω. Εκμάθηση του πετάγματος / αφήματος της μπάλας και της αιώρησης του χεριού που χτυπά. |
|  16. | 13756 | Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της τοποθέτησης του σώματος κάτω από την μπάλα. |
| 17. | 13764 | Το σερβίς από κάτω. Εκμάθηση του χτυπήματος της μπάλας. |
| 18. | 13781 | Το σερβίς από κάτω. Εξάσκηση στο σερβίς από κάτω σε στόχο. |
|  19. | 13231 | Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εξάσκηση στην ακρίβεια μεταβίβασης προς την επιθυμητή κατεύθυνση. |
|  20. | 13755 | Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της μετακίνησης προς την μπάλα και της τοποθέτησης του σώματος κάτω από αυτήν. |
| 21. | 13654 | Το σερβίς από πάνω. Εκμάθηση του πετάγματος της μπάλας και του οπλίσματος του χεριού εκτέλεσης. |
| 22. | 13596 | Το σερβίς από πάνω. Εκμάθηση του χτυπήματος της μπάλας. |
| 23. | 13633 | Το επιθετικό χτύπημα. Εκμάθηση του χτυπήματος. |
| 24. | 13753 | Το επιθετικό χτύπημα. Εκμάθηση της φοράς (βήματα, διχρονικό πάτημα και άλμα). |
| 25. | 13684 | Το επιθετικό χτύπημα. Εξάσκηση ολοκληρωμένου επιθετικού χτυπήματος. |
| 26. | 13681 | Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της μετακίνησης προς την μπάλα και της τοποθέτησης του σώματος κάτω από αυτήν. |
| 27. | 13825 | Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εξάσκηση στην ακρίβεια μεταβίβασης προς την επιθυμητή κατεύθυνση. |
|  28. | 13396 | Το επιθετικό χτύπημα. Εκμάθηση της φοράς (βήματα, διχρονικό πάτημα και άλμα). |
|  29. | 13812 | Παιχνίδια προετοιμασίας, πετώ-πιάνω, με στοιχεία της πετοσφαίρισης |
| 30. | 13815 | Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της τοποθέτησης των χεριών στην μπάλα: σχήμα χεριών & χτύπημα. |
| 31. | 13867 | Το σερβίς από πάνω. Εκμάθηση του χτυπήματος της μπάλας. |
| 32. | 13869 | Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της μεταβίβασης με μανσέτα μετά από μετακίνηση. |
| 33. | 13868 | Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της απόστασης της μπάλας από το μέτωπο & του χτυπήματος. |
| 34. | 13880 | Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της θέσης ετοιμότητας, του δεσίματος των χεριών και του σχηματισμού της επιφάνειας των πήχεων. |
| 35. | 13127 | Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της κίνησης των ποδιών και της μεταβίβασης της μπάλας. |
| 36. | 13588 | Το επιθετικό χτύπημα. Εκμάθηση του χτυπήματος. |
| 37. | 13872 | Το σερβίς από κάτω. Εκμάθηση του χτυπήματος της μπάλας. |
|  |  |  |

 Ο ΔΙΔΑΣΚΩΝ

 ΜΟΥΣΤΑΚΙΔΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ