

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ : Πληροφορίες για τις διαστάσεις του γηπέδου, το ύψος του φιλέ και τις συνθέσεις των ομάδων.

Οι προπονητές-γυμναστές μπορούν να παίρνουν τις δικές τους αποφάσεις για τα παραπάνω (αρκεί να μην αλλάζουν τους κανόνες και τις βασικές αρχές του παιχνιδιού). Επίσης όλα τα παραπάνω μπορούν να αλλάξουν ελαφρώς, ανάλογα με το διαθέσιμο χώρο που θα έχουν, το επίπεδο και την ηλικία των παιδιών.

ΓΗΠΕΔΟ

Το Smashball μπορεί να παιχτεί ή στις εξωτερικές γραμμές ενός γηπέδου Badminton (περίπου 14x6) ή σε μισό γήπεδο βόλεϊ με τελική γραμμή τα 7 μέτρα. Η γραμμή των 3 μέτρων του βόλεϊ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γραμμή του σέρβις, όταν πρέπει να σερβίρουμε εντός του γηπέδου. (επίπεδο 1 & 2)

ΥΨΟΣ ΦΙΛΕ

Η διάρκεια μίας φάσης κατά κύριο λόγο εξαρτάται από το ύψος του φιλέ. Αυτό εξαρτάται από το επίπεδο και την ηλικία των παιδιών (βασικός κανόνας : το ψηλότερο σημείο του φιλέ να είναι τόσο, όσο το ύψος του καρπού ενός τεντωμένου χεριού). Ένα σωστό ύψος φιλέ εξασφαλίζει μεγαλύτερες φάσεις παιχνιδιού. Ενδεικτικό ύψος φιλέ :1,50m - 2,10m.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ

Μια ομάδα Smashball αποτελείται από 2 ή 3 παίκτες. Μπορεί να παιχτεί το παιχνίδι και με συνδυασμό 2 εναντίον 3 ή και με περισσότερους παίκτες και μπάλες για διαφορετικούς σκοπούς π.χ. προθέρμανση.



Smashball

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ιωάννης Ανδρεάδης

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Προπονητής Βόλεϊ

e-mail: johnandr7@gmail.com

ΜΑΚΕΤΑ : Νικολάου Νάνσυ



[www.volleyball.nl/smas
hball](http://www.volleyball.nl/smas
hball)



Smashball



Το **Smashball** είναι ένα συναρπαστικό παιχνίδι βόλεϊ για μικρά παιδιά, το οποίο εστιάζει στην πιο θεαματική τεχνική του αθλήματος, που είναι το επιθετικό χτύπημα (smash).

Το παιχνίδι του βόλεϊ είναι η βασική αρχή, δίνοντας στο **Smashball** ένα εντυπωσιακό, ελκυστικό και προκλητικό χαρακτήρα.

Το **Smashball** μπορεί να παιχτεί σε 4 διαφορετικά επίπεδα, όπου η κάθε φάση τελειώνει πάντα με ένα χτύπημα (smash).

ΕΠΙΠΕΔΟ 1

- Η ομάδα Α σερβίρει τη μπάλα πίσω από τη γραμμή των 2 μέτρων (γήπεδο του Badminton) ή πίσω από τη γραμμή των 3 μέτρων (γήπεδο βόλεϊ) . Το σέρβις εκτελείται είτε από πάνω, είτε από κάτω.
- Η ομάδα που υποδέχεται πιάνει τη μπάλα (απευθείας ή αφού προηγηθεί μια αναπήδηση στο έδαφος).
- Ο παίκτης που πιάνει τη μπάλα, τρέχει προς το φιλέ και πετά τη μπάλα ψηλά στον εαυτό του. Μετά χτυπά τη μπάλα πάνω από το φιλέ με επιθετικό χτύπημα (με άλμα ή χωρίς άλμα).
- Η ομάδα που αμύνεται, πιάνει τη μπάλα (απευθείας ή αφού προηγηθεί μια αναπήδηση στο έδαφος).
- Ο παίκτης που πιάνει τη μπάλα, τρέχει προς το φιλέ και πετά τη μπάλα ψηλά στον εαυτό του. Μετά χτυπά τη μπάλα πάνω από το φιλέ με επιθετικό χτύπημα (με άλμα ή χωρίς άλμα).
- Μετά από κάθε πέρασμα της μπάλας πάνω από το φιλέ, η ομάδα περιστρέφεται.
- Μετά από κάθε πόντο, η ομάδα που κερδίζει τη φάση, εκτελεί το επόμενο σερβίς.
- Το επίπεδο αυτό παίζεται 2 εναντίον 2 παικτών.
- Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί και ένας εναντίον ενός σαν εξάσκηση.



- Η ομάδα Α σερβίρει τη μπάλα πίσω από τη γραμμή των 2 μέτρων (γήπεδο του Badminton) ή πίσω από τη γραμμή των 3 μέτρων (γήπεδο βόλεϊ) . Το σέρβις εκτελείται είτε από πάνω, είτε από κάτω.
- Η ομάδα που υποδέχεται πιάνει τη μπάλα (απευθείας ή αφού προηγηθεί μια αναπήδηση στο έδαφος).
- Ο παίκτης που πιάνει τη μπάλα, την πετάει στον συμπαίκτη του (πασαδόρο) που βρίσκεται κοντά στο φιλέ με την τεχνική «πιάνω-πετώ» (πιαστή μεταβίβαση).
- Με τον ίδιο τρόπο, την τεχνική «πιάνω-πετώ» (πιαστή μεταβίβαση) ο πασαδόρος πετά τη μπάλα στο συμπαίκτη του, ο οποίος χτυπά τη μπάλα πάνω από το φιλέ με επιθετικό χτύπημα (με άλμα ή χωρίς άλμα).
- Η ομάδα που αμύνεται, πιάνει τη μπάλα (απευθείας ή αφού προηγηθεί μια αναπήδηση στο έδαφος) και την πετά σε έναν συμπαίκτη (πασαδόρο) με την τεχνική «πιάνω-πετώ» (πιαστή μεταβίβαση) .
- Με τον ίδιο τρόπο, την τεχνική «πιάνω-πετώ» (πιαστή μεταβίβαση) ο πασαδόρος πετά τη μπάλα στο συμπαίκτη του, ο οποίος χτυπά τη μπάλα πάνω από το φιλέ με επιθετικό χτύπημα (με άλμα ή χωρίς άλμα).
- Μετά από κάθε πέρασμα της μπάλας πάνω από το φιλέ, η ομάδα περιστρέφεται.
- Μετά από κάθε πόντο, η ομάδα που κερδίζει τη φάση, εκτελεί το επόμενο σερβίς.
- Αυτό το επίπεδο παίζεται 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2

- Η ομάδα Α σερβίρει τη μπάλα πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου του Badminton ή την τελική γραμμή των 7 μέτρων του γηπέδου του βόλεϊ. Το σέρβις εκτελείται είτε από πάνω, είτε από κάτω.
- Η ομάδα που υποδέχεται πιάνει τη μπάλα απευθείας, χωρίς να προηγηθεί αναπήδηση στο έδαφος.
- Ο παίκτης που πιάνει τη μπάλα, την πετάει στον συμπαίκτη του (πασαδόρο) που βρίσκεται κοντά στο φιλέ με την τεχνική «πιάνω-πετώ» (πιαστή μεταβίβαση).
- Ο πασαδόρος εκτελώντας πάσα με δάκτυλα ή μανσέτα, πασάρει στον συμπαίκτη του και εκείνος χτυπά τη μπάλα πάνω από το φιλέ με επιθετικό χτύπημα (με άλμα ή χωρίς άλμα).
- Η ομάδα που αμύνεται, πιάνει τη μπάλα (απευθείας ή αφού προηγηθεί μια αναπήδηση στο έδαφος) και την πετά σε έναν συμπαίκτη (πασαδόρο) με την τεχνική «πιάνω-πετώ» (πιαστή μεταβίβαση) .
- Ο πασαδόρος εκτελώντας πάσα με δάκτυλα ή μανσέτα, πασάρει στον συμπαίκτη του και εκείνος χτυπά τη μπάλα πάνω από το φιλέ με επιθετικό χτύπημα (με άλμα ή χωρίς άλμα).
- Μετά από κάθε πέρασμα της μπάλας πάνω από το φιλέ, η ομάδα περιστρέφεται.
- Μετά από κάθε πόντο, η ομάδα που κερδίζει τη φάση, εκτελεί το επόμενο σερβίς.
- Αυτό το επίπεδο παίζεται 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3.
- aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa



- Η ομάδα Α σερβίρει τη μπάλα πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου του Badminton ή την τελική γραμμή των 7 μέτρων του γηπέδου του βόλεϊ. Το σέρβις εκτελείται είτε από πάνω, είτε από κάτω.
- Η ομάδα που υποδέχεται αποκρούει τη μπάλα με μανσέτα ή με πάσα με δάκτυλα.
- Με την τεχνική «πιάνω-πετώ» (πιαστή μεταβίβαση) ή με πάσα με δάκτυλα ο πασαδόρος πετά τη μπάλα στο συμπαίκτη του, ο οποίος χτυπά τη μπάλα πάνω από το φιλέ με επιθετικό χτύπημα (με άλμα ή χωρίς άλμα).
- Η ομάδα που αμύνεται, πιάνει τη μπάλα (απευθείας ή αφού προηγηθεί μια αναπήδηση στο έδαφος) και την πετά σε έναν συμπαίκτη (πασαδόρο) με την τεχνική «πιάνω-πετώ» (πιαστή μεταβίβαση) .
- Ο πασαδόρος εκτελώντας πάσα με δάκτυλα ή μανσέτα, πασάρει στον συμπαίκτη του και εκείνος χτυπά τη μπάλα πάνω από το φιλέ με επιθετικό χτύπημα (με άλμα ή χωρίς άλμα).
- Η ομάδα που σκοράρει, σερβίρει.
- Αυτό το επίπεδο παίζεται 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3

ΕΠΙΠΕΔΟ 4