

ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΟΥ ΠΑΙΖΩ ΒΟΛΕΪ (από την προνηπιακή έως στη γυμνασιακή ηλικία)

Για τη διατήρηση και διεύρυνση του ενδιαφέροντος των νέων παικτών είναι θεμελιώδεις ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΝ και μάλιστα τακτικά (κατά ελάχιστο μια φορά το μήνα αγώνες). Να βλέπουν τον εαυτό τους από τα πρώτα τους κιόλας βήματα να ενεργεί και να τοποθετείται ως μέλος μιας ομάδας με κοινούς στόχους, επιδιώξεις και προβληματισμούς. Να παίζουν παιχνίδι με συγκεκριμένους κανόνες και να μαθαίνουν αγωνιστικές ρουτίνες όπως χαιρετισμός αντιπάλου και διαιτητή, κλήρωση για τη μπάλα, ιαχές, πανηγυρισμοί, σήμανση διαιτητή και βέβαια την υπόλοιπη διαδικασία του αγώνα με ταιμ αουτ, αλλαγές παικτών, τέλος σετ, τέλος αγώνα.

Μια από τις πιο δύσκολες αλλά και γοητευτικές εργασίες του εκπαιδευτή είναι να επιλέξει το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών του. Αυτό έχει να κάνει, όχι μόνο με την ηλικία αλλά και με τις δεξιότητες κάθε παιδιού. Είναι ιδιαίτερα άδικο, ακατανόητο και απωθητικό να συμμετέχει ένα παιδί σε μη συμβατό των ικανοτήτων του παιχνίδι, είτε το επίπεδο είναι υψηλότερο, είτε χαμηλότερο. Ίδια έμφαση θα πρέπει να δίνεται στο ύψος του φιλέ καθώς και στη μπάλα που πρέπει να έχει το κατάλληλο βάρος τα οποία προτείνονται αναλυτικά παρακάτω για κάθε επίπεδο.

Τα 7 προτεινόμενα επίπεδα του παιχνιδιού αγκαλιάζουν κάθε ηλικία και κάθε δεξιότητα. Είναι απλά στη σύλληψη και καθοδηγούν ένα παιδί προνηπιακής ηλικίας ή πρώτου επιπέδου δεξιοτήτων στο αγαπημένο παιχνίδι έξι εναντίον έξι της πρώτης γυμνασιακής ηλικίας. Ίδανικά προτείνεται η γνωριμία με όλα τα επίπεδα γιατί καθένα από αυτά έχει συγκεκριμένους εκπαιδευτικούς στόχους.

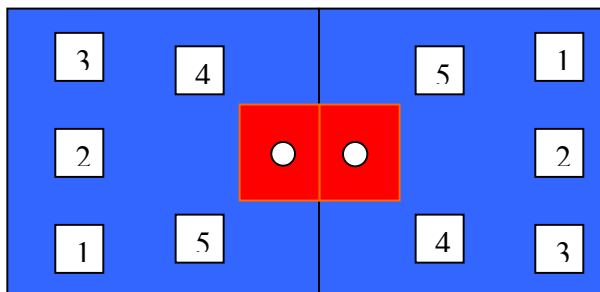
Μια από τις σημαντικότερες δεξιότητες που θα κυριαρχήσουν στα επίπεδα 3 έως 7 είναι το σέρβις. Το χαμένο σέρβις στερεί και από τις δυο ομάδες τη χαρά του παιχνιδιού. Για το λόγο αυτό προτείνεται το σέρβις να είναι μόνο από κάτω και επιτρέπεται η συνέχιση του παιχνιδιού ακόμα και αν η μπάλα πριν το χτύπημα δεν ξεκολλήσει από το χέρι που τη κρατά. Αυτό το στυλ διευκολύνει τη προσπάθεια των παικτών.

Τέλος, είναι εκπαιδευτικά κομβικό να γίνει κατάκτηση για όλους (αθλητές, γονείς, εκπαιδευτές) η σημασία της συμμετοχής και της προσπάθειας και όχι η νίκη. Η χαρά να εκπορεύεται από το ίδιο το παιχνίδι και από την ατομική και ομαδική βελτίωση που θα διαγράφεται μέσω της άσκησης και των αγώνων. Ακόμα και για εκείνους που επιμένουν σε αντιπαιδαγωγικούς τρόπους προσέγγισης θα πρέπει διαρκώς να τους θυμίζουμε ότι οι μικροί αθλητές επικεντρώνουν την έντασή τους σε κείνο που οι ενήλικες ορίζουν ως σημαντικότερο. Ας αποθεώσουμε λοιπόν τη προσπάθεια, τη συμμετοχή, τις σωστές τεχνικές και ασφαλώς τον αντίπαλο!

Καλή απόλαυση παιχνιδιού!

Επίπεδο 1.

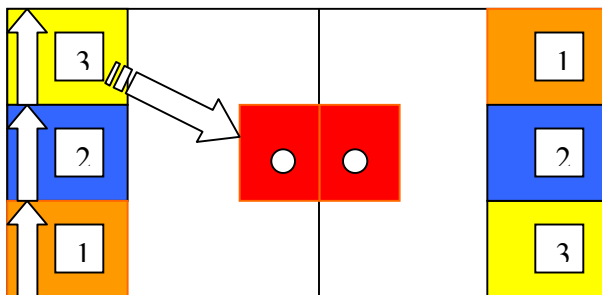
- ✚ **Όνομασία παιχνιδιού:** Family Game.
- ✚ **Πιθανή ηλικιακή ομάδα:** 4-6 ετών.
- ✚ **Αριθμός παικτών ομάδας:** 3-5.
- ✚ **Έναρξη παιχνιδιού:** Χτύπημα της μπάλας με το ένα ή με τα δυο χέρια (πάσα από επάνω) από την ορισμένη θέση στη μέση του φιλέ με βοήθεια εμπυχωτή. Ο εμπυχωτής είτε κρατά σταθερή τη μπάλα είτε την ελευθερώνει κάθετα προς τα πάνω.
- ✚ **Περιγραφή παιχνιδιού:** Μετά το πέρασμα της μπάλας στο άλλο γήπεδο οι παίκτες ετοιμάζονται από τον εμπυχωτή τους και παίρνουν κατάλληλες θέσεις (αραιά μέσα στο γήπεδο) ώστε να καταφέρουν να πιάσουν τη μπάλα που θα ρίξουν οι αντίπαλοι.
- ✚ **Σκορ:** Παίρνει πόντο η ομάδα όταν καταφέρει και πιάσει στον αέρα τη μπάλα που θα ρίξουν οι αντίπαλοι.
- ✚ **Ύψος φιλέ:** 1.50-1.70 Περιφέρεια μπάλας 75-90 εκατοστά
- ✚ **Βάρος μπάλας:** 80- 100 γραμμάρια
- ✚ **Διαστάσεις γηπέδου:** 4.5 X 4.5
- ✚ **Διάρκεια παιχνιδιού:** 14 minutes (2 set των 7 λεπτών)
- ✚ **Βασικοί εκπαιδευτικοί σκοποί παιχνιδιού:** α) Κατανόηση και διαχωρισμός ομάδας συμπαικτών και αντιπάλων. Β) Αναζήτηση σε κάθε αγωνιστικό επεισόδιο του όρου «κράτα τη μπάλα στον αέρα» (Keep Volleyball flying).
- ✚ **Παραλλαγή παιχνιδιού:** Χωρίς εμπυχωτή. Το κάθε παιδί που έρχεται η σειρά του ελευθερώνει κάθετα προς τα πάνω μόνο του τη μπάλα και τη χτυπά με το ένα ή τα δυο χέρια (πάσα επάνω) προς το μέρος του αντιπάλου.
- ✚ **Video**



Στο κόκκινο σημείο βρίσκεται ο εμπυχωτής που βοηθά στην έναρξη και συνέχιση του παιχνιδιού. Οι μικροί αθλητές μας ενθαρρύνονται να καλύψουν όλες τις κενές πλευρές του γηπέδου ώστε να καταφέρουν να πιάσουν στον αέρα τη μπάλα του αντιπάλου. Δεν υπάρχει συγκεκριμένη περιστροφή παικτών. Ο εμπυχωτής τηρεί μια σειρά για τον παίκτη που θα ξεκινήσει το παιχνίδι

Επίπεδο 2

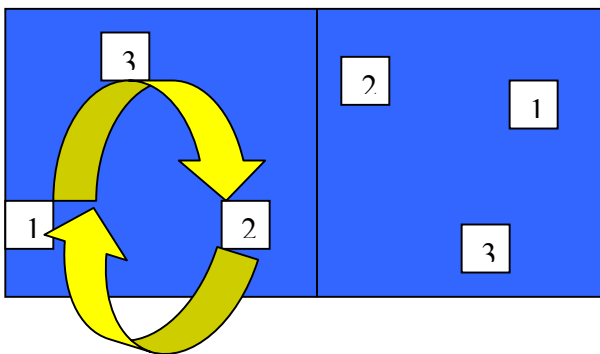
- ✚ Ονομασία παιχνιδιού: Go Volley.
- ✚ Πιθανή ηλικιακή ομάδα 6-7 ετών
- ✚ Αριθμός παικτών ομάδας (3).
- ✚ Έναρξη παιχνιδιού: Με αυτοπάσα και πέρασμα με πάσα από πάνω ή επίθεση (ένα χέρι) από τον παίκτη που είναι η σειρά του να ενεργήσει.
- ✚ Περιγραφή παιχνιδιού: Μετά το πέρασμα της μπάλας στο άλλο γήπεδο κάθε ομάδα πραγματοποιεί μια περιστροφή ως εξής: Από τη ζώνη 1 στη ζώνη 2 από τη ζώνη 2 στη 3, από τη ζώνη 3 σε θέση για επίθεση.
- ✚ Σκορ: Να πιάσω τη μπάλα στον αέρα μετά την επίθεση του αντιπάλου (ένας πόντος). Να περάσω τη μπάλα στην επίθεσή μου εντός γηπέδου (ένας πόντος)
- ✚ Ύψος φιλέ: 1.50-1.70
- ✚ Βάρος μπάλας: 140- 180 γραμμάρια, μέγεθος 5
- ✚ Διαστάσεις γηπέδου: 4.5 X 4.5
- ✚ Διάρκεια παιχνιδιού 14 minutes (2 set των 7 λεπτών)
- ✚ Βασικοί εκπαιδευτικοί σκοποί παιχνιδιού: 1) Περιστροφή παικτών και συγκεκριμένη τοποθέτησή τους στο χώρο. Β) Keep Volleyball flying.



Από το κόκκινο σημείο των δυο γηπέδων πραγματοποιείται η έναρξη και η συνέχιση του παιχνιδιού. Οι παίκτες αλλάζουν θέση με τη λογική το 1 στο 2 το 2 στο 3 το 3 προωθείται στο κόκκινο σημείο με σκοπό να περάσει απέναντι τη μπάλα

Επίπεδο 3

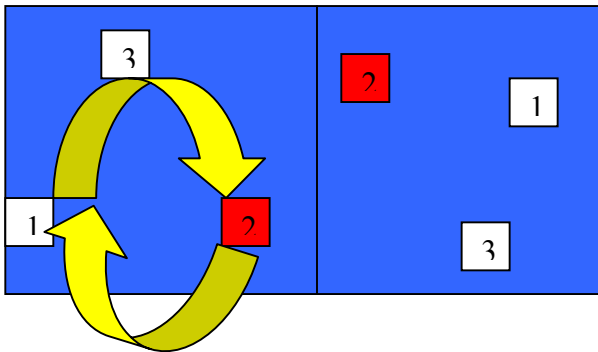
- ✚ **Ονομασία παιχνιδιού:** Πιάνω και πασάρω (Catch and Play).
- ✚ **Πιθανή ηλικιακή ομάδα** 6-9 ετών
- ✚ **Αριθμός παικτών ομάδας** 3.
- ✚ **Έναρξη παιχνιδιού:** Με πάσα από πάνω στον συμπαίκτη μου.
- ✚ **Περιγραφή παιχνιδιού:** Η μεταφορά της μπάλας σε κάθε ομάδα γίνεται με τη λογική πιάνω και πασάρω στον συμπαίκτη μου. Κάθε ομάδα περιστρέφεται μια θέση μετά από κάθε πέρασμα μπάλας στο άλλο γήπεδο. Το πέρασμα του τρίτου παίκτη με ενέργεια βόλει (πάσα από επάνω ή επίθεση).
- ✚ **Σκορ:** α) Να κερδίσω πόντο είτε με ενέργεια της ομάδας μου είτε με λάθος των αντιπάλων.
- ✚ **Ύψος φιλέ:** 1.50-1.70
- ✚ **Βάρος μπάλας:** 180 γραμμάρια, μέγεθος 5
- ✚ **Διαστάσεις γηπέδου:** 4.5 X 4.5
- ✚ **Διάρκεια παιχνιδιού** 20 minutes (2 set των 10 λεπτών)
- ✚ **Βασικοί εκπαιδευτικοί σκοποί παιχνιδιού:** α) Περιστροφή των παικτών β) συγκέντρωση προσοχής στην υποδοχή της μπάλας και ομαδικό παιχνίδι.



Η ροή της ανάπτυξης επίθεσης ακολουθούν τη σειρά από το 1 στο 2, από το 2 στο 3, από το 3 πέρασμα στο αντίπαλο γήπεδο. Μετά το πέρασμα στο αντίπαλο γήπεδο οι αθλητές περιστρέφονται κατά μια θέση όπως δείχνει το βελάκι

Επίπεδο 4

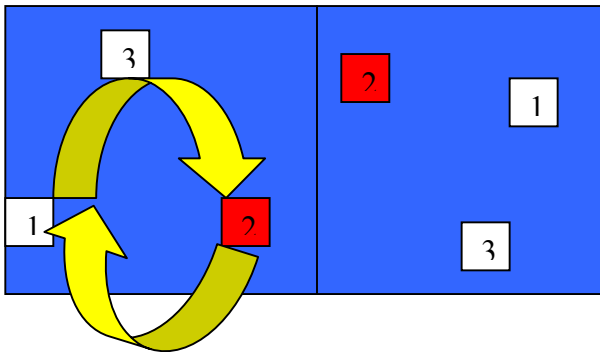
- ✚ **Όνομασία παιχνιδιού:** Πασαδόρος πιάνει Only setter catch and all play.
- ✚ **Πιθανή ηλικιακή ομάδα** 8-12 ετών
- ✚ **Αριθμός παικτών ομάδας:** 3
- ✚ **Έναρξη παιχνιδιού:** Με σέρβις από κάτω.
- ✚ **Περιγραφή παιχνιδιού.** Ροή κανονικού αγώνα μίνι βόλεϊ 3Χ3. Μόνο ο πασαδόρος κάθε ομάδας έχει το δικαίωμα είτε να παίξει απευθείας με τεχνικές βόλεϊ (πάσα από επάνω) είτε να πιάσει τη μπάλα και να συνεχίσει το παιχνίδι.
- ✚ **Σκορ:** Να πάρει πόντο η ομάδα είτε με επιτυχημένη προσπάθεια είτε με λάθος των αντιπάλων.
- ✚ **Ύψος φιλέ:** 1.70-2.00
- ✚ **Βάρος μπάλας:** 140-180 γραμμάρια, μέγεθος 5
- ✚ **Διαστάσεις γηπέδου:** 4.5 X 6
- ✚ **Διάρκεια παιχνιδιού** 20 minutes (2 set των 10 λεπτών)
- ✚ **Βασικοί εκπαιδευτικοί σκοποί παιχνιδιού:** α) Ο ρόλος του πασαδόρου. β) Συγκέντρωση στην πρώτη επαφή (αμυντικός παίκτης) γ) Keep volleyball flying



Οι πασαδόροι που βρίσκονται στη ζώνη 2 έχουν δικαίωμα να πιάσουν τη μπάλα. Ακολούθως πασάρουν στη ζώνη 3 στον επιθετικό που είναι έτοιμος με το ένα ή τα δυο χέρια να συνεχίσει το παιχνίδι

Επίπεδο 5

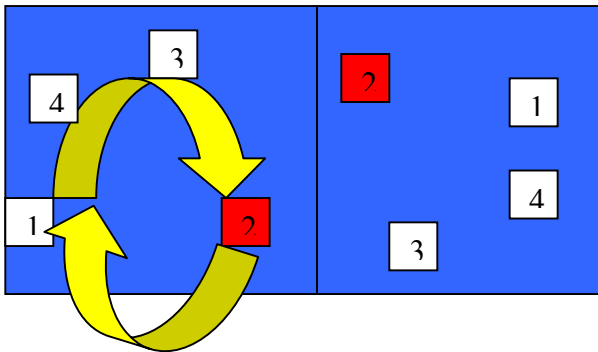
- ✚ Ονομασία παιχνιδιού: Μίνι Volley 3X3.
- ✚ Πιθανή ηλικιακή ομάδα: 10-12 ετών
- ✚ Αριθμός παικτών ομάδας 3
- ✚ Έναρξη παιχνιδιού: Με σέρβις από κάτω
- ✚ Περιγραφή παιχνιδιού: Ροή κανονικού αγώνα βόλεϊ (Πάσα αμυντικού, πάσα πασαδόρου, επίθεση)
- ✚ Σκορ: Να κερδίσει πόντο η ομάδα είτε από ενέργεια των παικτών της είτε από λάθος των αντιπάλων.
- ✚ Ύψος φιλέ: 1.80-2.00
- ✚ Βάρος μπάλας: 180-210 γραμμάρια, μέγεθος 5
- ✚ Διαστάσεις γηπέδου: 4.5 X 6
- ✚ Διάρκεια παιχνιδιού: 2 νικηφόρα σετ των 25 πόντων
- ✚ Βασικοί εκπαιδευτικοί σκοποί παιχνιδιού: α) Ομαδικό παιχνίδι-προσαρμογή σε κάθε θέση ανάλογα τη περιστροφή β) Keep Volleyball flying



Δίνεται έμφαση στη σωστή ροή κάθε αγωνιστικού επεισοδίου (εκδήλωση επίθεσης με 3 πάσες, η δεύτερη πάσα αφορά τον πασαδόρο που βρίσκεται στη ζώνη 2)

Επίπεδο 6

- ✚ Ονομασία παιχνιδιού: Volleying for 4.
- ✚ Πιθανή ηλικιακή ομάδα: 11-13 ετών
- ✚ Αριθμός παικτών ομάδας 4.
- ✚ Έναρξη παιχνιδιού: Με σέρβις από κάτω
- ✚ Περιγραφή παιχνιδιού: Η δεύτερη πάσα περνά από τον πασαδόρο που βρίσκεται στη ζώνη 2
- ✚ Σκορ: Να κερδίσει πόντο η ομάδα είτε από ενέργεια των παικτών της είτε από λάθος των αντιπάλων .
- ✚ Ύψος φιλέ: 1.90-2.00
- ✚ Βάρος μπάλας: 180-210 γραμμάρια
- ✚ Διαστάσεις γηπέδου: 4.5 X 6
- ✚ Διάρκεια παιχνιδιού 2 νικηφόρα σετ των 25 πόντων
- ✚ Βασικοί εκπαιδευτικοί σκοποί παιχνιδιού: α) Ορισμός ομάδας συμπαικτών και αντιπάλων. β) Keep Volleyball flying
- ✚ Παραλλαγή: Mixed game. Μικτό παιχνίδι συνύπαρξης αγοριών και κοριτσιών



Έμφαση να περνά η δεύτερη πάσα από τον πασαδόρο. Στο σέρβις (από κάτω) επιτρέπεται η μπάλα να παραμένει κολλημένη στο χέρι που τη κρατά

