



# Παίζω Βόλει



## ΕΝΤΥΠΟ 1

### Εγχειρίδιο Υπεύθυνου Ομάδας



Σκοπός του έντυπου που έχετε στα χέρια σας είναι να γίνει ξεκάθαρος ο ρόλος και οι ενέργειες του υπεύθυνου κάθε ομάδας (εφεξής ΥΟ), εκείνου του στελέχους δηλαδή που αναλαμβάνει την ευθύνη να διεισδύει εκ μέρους της ΕΟΠΕ και των σωματείων στα ελληνικά σχολεία και να επικοινωνεί σε εκπαιδευτικούς και μαθητές το άθλημα του βόλεϊ.

Στόχος είναι η προσέλκυση νέων αθλητών στις ακαδημίες των σωματείων αλλά και η καλλιέργεια θετικής εντύπωσης για το άθλημα μέσα στο σχολείο"

Το έντυπο καταγράφει όλες τις απαραίτητες ενέργειες που απαιτούνται πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την επίσκεψη του ΥΟ σε ένα σχολείο. Δίνει παραδείγματα προσέγγισης παιδιών και εκπαιδευτικών καθώς και ιδέες για ενέργειες που είναι σημαντικό να γίνουν μετά τη δράση. Ασφαλώς όμως σημαντικό ρόλο θα διαδραματίσει η εμπειρία και η ικανότητα κάθε ΥΟ να διαχειριστεί τις «στιγμές» μέσα στο σχολείο. Για τη προσδοκώμενη επιτυχία θα μετρήσει η διάθεση, η υπομονή και η επιμέλεια κάθε στελέχους του

φορέα «Παίζω Βόλεϊ». Επίσης, θα μετρήσει η μεθοδολογία, επαναληπτική προσέγγιση του σχολείου και η θετική γνώμη που θα αποκομίσουν εκπαιδευτικοί και μαθητές.

Πάνω από όλα τα παραπάνω όμως, θα πρέπει να τοποθετηθεί η παροχή ποιοτικών υπηρεσιών στους μαθητές που τελικά έλκονται στο βόλεϊ. Θα πρέπει να μας απασχολήσει πολύ σοβαρά πως και κάτω από ποιες συνθήκες θα πάρει ένα παιδί τα πρώτα μαθήματά του στο παιχνίδι. Για το λόγο αυτό θα πρέπει το κάθε σωματείο να επενδύσει στο τρίπτυχο: α) συνεχή ενημέρωση των προπονητών περί των νέων τάσεων προπόνησης παιδιών β) εξασφάλιση κατάλληλου αθλητικού εξοπλισμού για μικρές ηλικίες και γ) διοργάνωση αγώνων με συμμετοχή ΟΛΩΝ των παιδιών.

Τέλος, θα είχε εξαιρετικό ενδιαφέρον για την περαιτέρω ανάπτυξη και βελτίωση του φορέα «Παίζω Βόλεϊ να επικοινωνήσετε με email: [info@volleyball.gr](mailto:info@volleyball.gr) με προβλήματα, εντυπώσεις (θετικές ή αρνητικές), και συμπεράσματα. Εξάλλου, ένα ερωτηματολόγιο που θα λάβετε εγκαίρως θα εκμαιεύσει όλα τα παραπάνω. Καλή συνέχεια,

Keep Volleyball Flying

Επιτροπή 5νάπτυξης ΕΟΠΕ  
[info@volleyball.gr](mailto:info@volleyball.gr)

Καραϊσκος Λεωνίδας  
[info@volleyball.gr](mailto:info@volleyball.gr)

Τεχνικός σύμβουλος ΕΟΠΕ, εκπαιδευτικός



Σενάριο πριν, κατά τη διάρκεια και...

μετά την επικοινωνία μας με ένα σχολείο

## 1) Οργάνωση δράσης

Για ευνόητους λόγους, φτιάχνουμε μια μικρή λίστα με σχολεία που γεωγραφικά βρίσκονται πλησιέστερα στο χώρο (γυμναστήριο) που λειτουργεί το σωματείο μας. Βεβαιωνόμαστε ότι έχουμε στη διάθεσή μας τα έντυπα 1 και 2. Το παζλ των εντύπων που είναι απαραίτητα συμπληρώνεται από το έντυπο 3 που θα λάβετε από ΕΟΠΕ (αφού πρώτα μας έχετε γνωρίσει ποιο είναι το σχολείο που θα επισκεφθείτε) καθώς και το έντυπο 4 που είναι το έντυπο προσέλκυσης το οποίο θα διαμορφώσετε σύμφωνα με τα ισχύοντα στο σύλλογό σας (ώρες προπόνησης, διευθύνσεις γηπέδων κλπ)



## Παίζω Βόλεϊ

### 2) Πρώτη επικοινωνία με το σχολείο.

Για την εύρεση του τηλεφωνικού αριθμού κάθε σχολείου αρκεί να πληκτρολογήσουμε σε μια μηχανή αναζήτησης (πχ google) το σχολείο που ψάχνουμε. Αλλιώς, μπορούμε να το αναζητήσουμε μέσω των διευθύνσεων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κάθε περιοχής.

Ο/Η Υπεύθυνος/η της ομάδας (ΥΟ) επικοινωνεί (τηλεφωνικώς) με τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής και ακολούθως με τον διευθυντή του σχολείου που ενδιαφέρεται. Ενημερώνει, ότι είναι συνεργάτης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Βόλεϊ (ΕΟΠΕ),

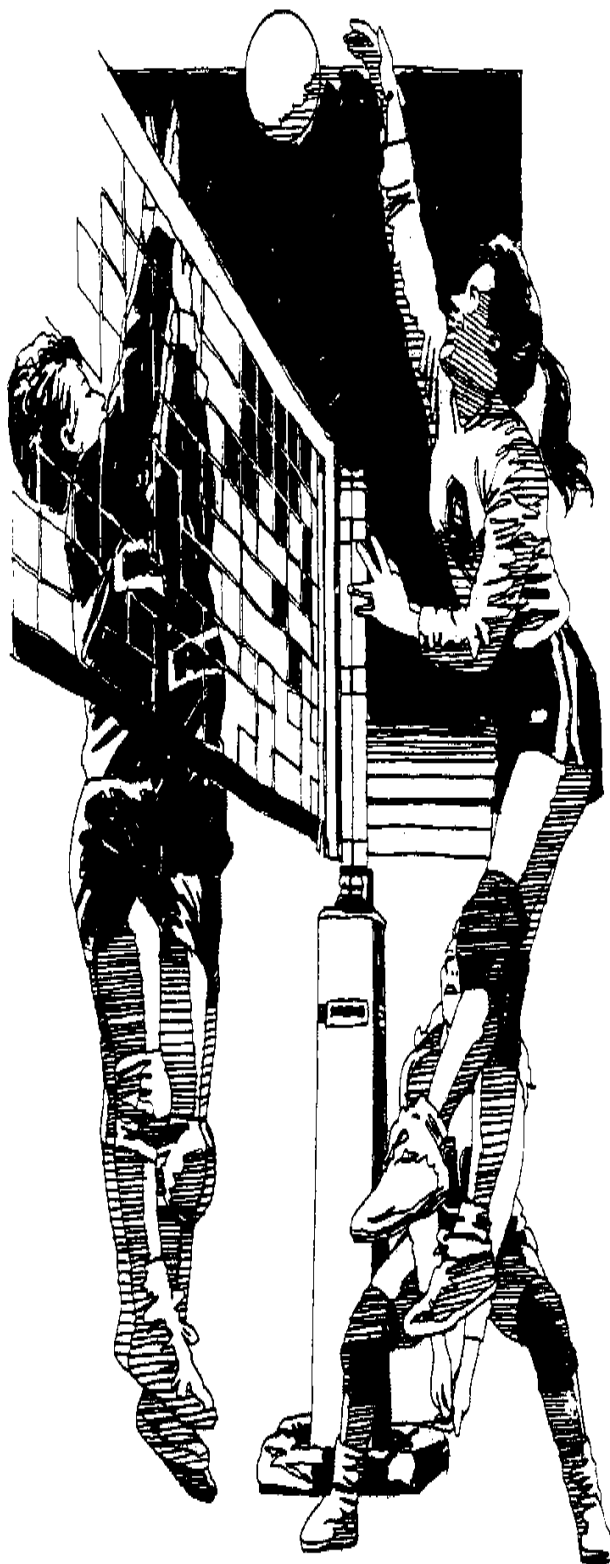
υπεύθυνος/η να παρουσιάσει στο συγκεκριμένο σχολείο το Ολυμπιακό άθλημα του βόλεϊ με μ

μ

μ "

πικοινωνήσει στοιχεία του βόλεϊ στις τάξεις από Τετάρτη έως έκτη Δημοτικού. **Ενημερώνει**, ότι κατά την επίσκεψή του δε πρόκειται να πραγματοποιήσει τεστ (για να κάνει μετρήσεις θα πρέπει να έχει έγγραφη άδεια από τους γονείς όλων των παιδιών γεγονός που δυσκολεύει το έργο)

## Παίζω Βόλεϊ



Στην ίδια επικοινωνία, ο ΥΟ οριστικοποιεί το ραντεβού για την παρουσίαση. Για λόγους πρακτικούς ζητά την άδεια να ενημερώσει μαζικά τις τάξεις (Δ-ΣΤ) είτε στο προαύλιο είτε στο αμφιθέατρο του σχολείου (αν υπάρχει). Ο χρόνος που θα ζητήσει καλό είναι να μη ξεπερνά τα 40 έως 45 λεπτά της ώρας δηλαδή το χρόνο μιας διδακτικής ώρας. Συνήθως, οι διευθυντές τοποθετούν το ραντεβού σε ώρα φυσικής αγωγής κάποιας εκ των τάξεων που θα ενημερωθούν.

# Ημέρα Παρουσίασης Παίζω Βόλεϊ

## Ο ΥΟ στο σχολείο

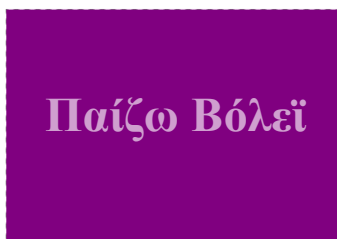
- Παρουσιάζεται στο ραντεβού **15 λεπτά πριν**. Ο χρόνος αυτός είναι πολύ γόνιμος για την επικοινωνία με τον καθηγητή φυσικής αγωγής (ΚΦΑ) που είναι ο άνθρωπος «κλειδί».
- **Φροντίζει να γνωρίσει** τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής του σχολείου.
- **Επισκέπτεται τον διευθυντή** και αν εκείνος απουσιάζει, τον υποδιευθυντή. Μαζί του πάντα έχει το έντυπο του Υπουργείου Παιδείας (έντυπο 2) καθώς και την συστατική επιστολή της ΕΟΠΕ (έντυπο 3) τα οποία θα μας ζητηθούν για την αναγκαία ταυτοποίηση από το διευθυντή.
- Ελέγχει τους χώρους του σχολείου και αποφασίζει -σε συνεργασία με τους ΚΦΑ- σε ποιο σημείο θα οργανώσουμε τη συγκέντρωση των μαθητών



Στο προαύλιο του σχολείου:

Την εποχή που ο καιρός βοηθάει το έργο μας, ιδανικότερος τόπος δεν υπάρχει από το κέντρο του προαυλίου χώρου ενός σχολείου ή στο σημείο που έχει στηθεί ένα δίχτυ βόλεϊ ή ένα σχοινί στοιχειώδους διαχωρισμού γηπέδων.

Για λόγους καλής λειτουργίας της παρουσίασης αλλά και καλύτερης οπτικής επαφής, τοποθετούμε τους μαθητές σε κυκλικό σχηματισμό παρακολούθησης (κυκλική παράταξη - θέση οκλαδόν) Στη μέση του κύκλου βρίσκονται ο ΥΟ μαζί με τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής





## Παίζω Βόλεϊ

+

### ΠΡΩΤΗ ΦΑΣΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

Ακολουθεί υπόδειγμα παρουσίασης (ομιλία) από τον ΥΟ στα παιδιά:

«Παιδιά καλημέρα σας! Ονομάζομαι \_\_\_\_\_ και βρίσκομαι με πολύ χαρά ανάμεσά σας. Πιστεύω ότι και εσείς με τη σειρά σας, θα έχετε διάθεση να μάθετε για το βόλεϊ που συγκαταλέγεται στα ομορφότερα και δυναμικότερα Ολυμπιακά αγωνίσματα. Βρίσκομαι εδώ εκ μέρους της Ελληνικής Ομοσπονδίας του βόλεϊ που είναι ο φορέας που οργανώνει το παιχνίδι από τις μικρές ηλικίες μέχρι τα μεγάλα πρωταθλήματα ανδρών και γυναικών. Το βόλεϊ χωρίζεται σε τρία πολύ βασικά αγωνιστικά επίπεδα. Τα Ολυμπιακά αγωνίσματα, βόλεϊ σάλας και μπητς βόλεϊ (αγώνες στην άμμο των ομορφότερων παραλιών καθώς και το βόλεϊ καθιστών (sitting volley) που συγκαταλέγεται στα Παραολυμπιακά αθλήματα και αγωνίζονται αθλητές με κινητικές αναπηρίες.



## Παίζω Βόλεϊ



Ακολουθεί διαδραστική επικοινωνία (ερωτοαπαντήσεις) με τους μαθητές:

- 1) Έχετε δει ποτέ στη τηλεόραση ή μ... αγώνα βόλεϊ/ (λίγο δύσκολο ομολογουμένως!)
- 2) Γνωρίζετε πόσοι αθλητές συνθέτουν μια ομάδα του βόλεϊ σάλας/ (6 αγωνίζονται και 6 αναπληρωματικοί)
- 3) Γνωρίζετε πόσοι αθλητές/ριες συνθέτουν μια ομάδα μπητς βόλεϊ/ (2 κάθε ομάδα)
- 4) Ποιος γνωρίζει πόσοι αθλητές/ριες συνθέτουν μια ομάδα βόλεϊ καθιστών/ (sitting Volley, Παραολυμπιακό άθλημα), (6 αγωνίζονται και 6 αναπληρωματικοί, οι κανονισμοί μοιάζουν με το βόλεϊ σάλας, το φιλέ είναι πολύ χαμηλό σε ύψος 1.15 για άνδρες και 1.00 για γυναίκες)
- 5) Ποιος γνωρίζει πόσοι αθλητές συνθέτουν μια ομάδα μίνι βόλεϊ/ (3X3 ή 2X2 συνηθέστερα ή 4X4 μικτό παιχνίδι με αγόρια και κορίτσια σε μια ομάδα)
- 6) Παιδιά, τι βρίσκετε πολύ ελκυστικό στο άθλημα αυτό/ (Βοήθεια: η συνεργασία των παιδιών, η διατήρηση της μπάλας στον αέρα, τα δυνατά καρφιά, οι ωραίες πάσες, οι βουτιές στο έδαφος να σώσουμε τη μπάλα κλπ)
- 7) Παιδιά έχετε φανταστεί ποτέ τον εαυτό σας να παίζει βόλεϊ κάνοντας δυνατά καρφιά, να βγάζει άμυνες να βουτάει να σώσει τη μπάλα? Θα σας άρεσε αυτή η ιδέα/
- 8) Παίζει κάποιος από εσάς βόλεϊ εκτός σχολείου/ (Αν βρεθεί κάποιο παιδάκι μπορούμε να του δώσουμε το λόγο να μας πει τι βρίσκει συναρπαστικό στο άθλημά μας!)
- 9) Ποιος γνωρίζει ποια θέση πήρε η εθνική ομάδα ανδρών της Ελλάδας στους Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας το 2004/ (Πέμπτη θέση)
- 10) Γνωρίζετε που και πότε θα γίνουν οι επόμενοι Ολυμπιακοί αγώνες/ fl ... &\$%\* £

Με το πέρας αυτών ή και άλλων ερωτήσεων που εσείς θα επιμεληθείτε μπορεί να γίνεται ένας γρήγορος διάλογος με τους μαθητές για την ανάδειξη στοιχείων και φυσιογνωμίας του παιχνιδιού.



## ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΑΣΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ (επίδειξη βασικών τεχνικών)



dig

### ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Επιλέγουμε έναν μαθητή/τρια και τον/ην καλούμε στη μέση του κύκλου να μας βοηθήσει. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης εναλλάσσουμε τους μαθητές και ζητούμε από τα υπόλοιπα παιδιά στο τέλος να χειροκροτούν τη προσπάθεια των συμμαθητών τους

Για λόγους χρόνου επιλέγουμε 4 βασικά τεχνικά στοιχεία του βόλεϊ να δείξουμε:

- Πάσα από επάνω (με δάχτυλα)
- Πάσα από κάτω (με μανσέτα)
- Σερβίς από κάτω
- Επιθετικό χτύπημα



set [www.visualdictionaryonline.com](http://www.visualdictionaryonline.com) spike



block

# Πάζα από επάνω (δάχτυλα)



Τι πρέπει να λέμε και να δείχνουμε στα παιδιά

## Ετοιμότητα

Τα γόνατά του μαθητή πρέπει να είναι ελαφρά λυγισμένα και το βάρος του σώματος πρέπει να βρίσκεται μοιρασμένο και στα δυο πόδια. Ο μαθητής θα σηκώσει τα χέρια του που βρίσκονται λυγισμένα κοντά στο στήθος του και θα σχηματίσει ένα τρίγωνο μπροστά στο μέτωπό του, περιμένοντας τη μπάλα.

## Σχηματισμός επαφής

Ο μαθητής πρέπει να σχηματίσει ένα τρίγωνο με τους δείκτες και τους αντίχειρες, μπροστά από το μέτωπό του. Μέσα από το «τρίγωνο», «παράθυρο» που σχηματίζεται πρέπει να βλέπει τη μπάλα. Οι καρποί είναι λυγισμένοι προς τα πίσω και τα δάχτυλα είναι ανοιχτά και χαλαρά.

## Επαφή

Ο μαθητής πρέπει να προσπαθήσει να έχει το μέτωπο και τους ώμους του γυρισμένους προς το στόχο. Μόλις έρθει σε επαφή με τη μπάλα, τεντώνει γόνατα και αγκώνες σε μια συγχρονισμένη κίνηση από κάτω προς τα επάνω και προς την κατεύθυνση της πάσας.

## Παίζω Βόλεϊ



### Τα σημεία-κλειδιά της πάσας

- Γόνατα λυγισμένα
- Αγκώνες λυγισμένοι
- Τρίγωνο κοντά στο μέτωπο
- Μαζεύω - τεντώνω (αγκώνες και γόνατα)

# Πάσα από κάτω (μανσέτα)



## Παίζω Βόλεϊ

Τι πρέπει να επικοινωνούμε στα παιδιά

### Ετοιμότητα

Ο μαθητής πρέπει να βρίσκεται σε χαμηλή θέση, με τα πόδια του ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και το ένα πόδι να προηγείται του άλλου. Το βάρος του σώματος πρέπει να βρίσκεται μοιρασμένο και στα δυο πόδια.

### Σχηματισμός επαφής

Οι μαθητές τοποθετούν τη μια παλάμη μέσα στην άλλη, κλείνοντάς τες, ώστε οι αντίχειρες να ενωθούν παράλληλα. Οι πήχεις τεντωμένοι ο ένας δίπλα στον άλλο και οι καρποί πρέπει να δείχνουν προς το πάτωμα, έτσι σχηματίζεται μια πλατεία επιφάνεια, όπου θα χτυπήσει η μπάλα.

### Επαφή

Η επαφή γίνεται με τους πήχεις που ακολουθούν την κίνηση προς τα μπροστά.

### Τα σημεία-κλειδιά της μανσέτας

-θέση ετοιμότητας (τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων, το ένα προηγείται του άλλου, τα γόνατα λυγισμένα, τα χέρια δίπλα στους μηρούς χαλαρά)

-τεντώνω (τα χέρια τεντώνουν στους αγκώνες)

-δένω (δένουν με τη μια παλάμη μέσα στην άλλη, με τους αντίχειρες παράλληλους, οι καρποί λυγίζουν προς τα κάτω)

-χτυπάω (η επαφή γίνεται με τους πήχεις και στο ύψος των ισχίων, ενώ η κίνηση γίνεται από τους ώμους προς τα μπροστά και πάνω)

# Σερβίς από κάτω



## Παίζω Βόλεϊ

### Τι πρέπει να επικοινωνούμε στα παιδιά

#### *Ετοιμότητα*

Ο μαθητής ξεκινά με το βάρος του σώματος να βρίσκεται στο πίσω πόδι και κρατώντας τη μπάλα στο αριστερό του χέρι, μπροστά στο δεξί πόδι. Το δεξί χέρι πίσω έτοιμο για το χτύπημα.

#### *Σχηματισμός επαφής-άφημα-χτύπημα.*

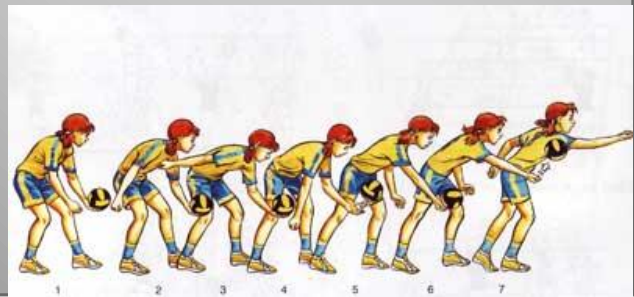
Το δεξί χέρι που χτυπάει σχηματίζει μπουνιά. Ο μαθητής αφήνει τη μπάλα λίγο προς τα επάνω και το δεξί αφού έρθει από πίσω μπροστά, χτυπάει τη μπάλα από κάτω. Το χέρι μετά το χτύπημα ακολουθεί την πορεία της μπάλας προς τα μπροστά και πάνω από το φιλέ.

#### *Μετά την επαφή*

Ο μαθητής τρέχει γρήγορα μέσα στο γήπεδο

#### **Τα σημεία-κλειδιά του σερβίς**

- Σερβίρω τη μπάλα (όπως κρατάω δίσκο)
- Οπλίζω το χέρι (μπουνιά)
- Αφήνω –Χτυπάω (μαζί)

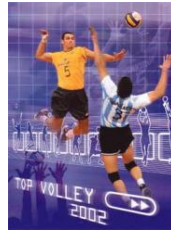


# Επιθετικό χτύπημα

## Παίζω Βόλεϊ



### Τι πρέπει να επικοινωνούμε στα παιδιά



### Επιθετικό χτύπημα

#### Ετοιμότητα

Ο μαθητής πάνω στην επιθετική γραμμή με το δεξί πόδι μπροστά και το βάρος πάνω στο δεξί πόδι.

#### Φορά-πάτημα

Ξεκινά με το αριστερό πόδι ένα μικρό βήμα μπροστά, μετά ένα μεγάλο βήμα-άλμα, κατεβάζοντας το κέντρο βάρους χαμηλά, όπου έρχεται μετά και το αριστερό πόδι δίπλα και εκτελεί το άλμα.

#### Χτύπημα

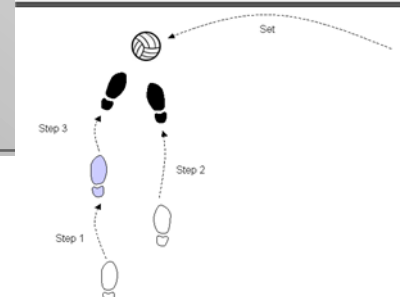
Τα χέρια στο τελευταίο βήμα από πίσω έρχονται ψηλά, το αριστερό μένει μπροστά και το δεξί συνεχίζει πίσω, λυγίζει στον αγκώνα (όπως τόξο -βέλος και τεντώνει με δύναμη πάνω στη μπάλα, ενώ το αριστερό κατεβαίνει πλάι.

#### Προσγείωση

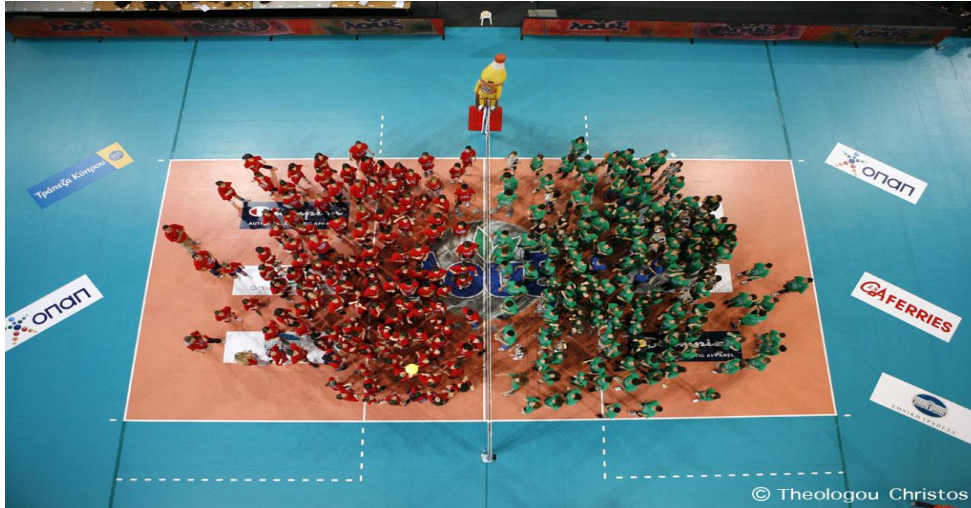
Ο μαθητής μετά το χτύπημα πέφτει στα δυο πόδια, με πρώτα τις μύτες των ποδιών.

### Τα σημεία-κλειδιά του επιθετικού χτυπήματος

-Δεξί μπροστά



# Τρίτη Φάση παρουσίασης



## Παίζω Βόλει

Προτείνεται ένα διασκεδαστικό παιχνίδι όλοι εναντίον όλων. Για παράδειγμα εάν έχουμε 100 παιδιά ακροατές να τους μοιράσουμε στα δυο γήπεδα από 50 μαθητές σε κάθε γήπεδο.

Για καλύτερη οργάνωση αυτού του παιχνιδιού ο ΥΟ και ο εκπαιδευτικός του σχολείου μοιράζονται στα δυο γήπεδα και πραγματοποιούν το εναρκτήριο πέταγμα της μπάλας για να ξεκινήσει το παιχνίδι

Ζητάμε όλα τα παιδιά να έχουν έτοιμα σηκωμένα τα χέρια τους ψηλά. Κάθε μαθητής έχει δικαίωμα μιας επαφής. Κάθε ομάδα έχει δικαίωμα 5 επαφές maximum. Διάρκεια αγώνα 5 λεπτά. Μπορούμε να ορίσουμε μια διασκεδαστική τιμωρία 3 για κάθε ομάδα που χάνει τη φάση. (πχ 3 push ups από όλους που έχασαν)





## + ΤΕΤΑΡΤΗ ΦΑΣΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ Παράδοση εντύπων προσέλευσης-αποχαιρετισμός

Μετά τον ενθουσιασμό και την ευχάριστη διάθεση που προκαλεί το παιχνίδι «όλοι εναντίον όλων» ζητάμε από τους μαθητές να επιστρέψουν στο κυκλικό σχηματισμό.

Υπόδειγμα ομιλίας (κλεισίματος παρουσίασης) από τον ΥΟ

«Παιδιά θα ήθελα να σας ευχαριστήσω από τη καρδιά μου για τη ζεστή φιλοξενία στο σχολείο και το ζωντανό σας ενδιαφέρον να μάθετε και να παίξετε βόλεϊ. Επίσης, ευχαριστώ τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής καθώς και τη διεύθυνση του σχολείου για την καλή τους διάθεση να υποστηρίξουν τη παρουσίασή μας. Η Ελληνική Ομοσπονδία θέλοντας να σας το ανταποδώσει, σας δίνει τη δυνατότητα να παρακολουθήσετε δωρεάν μαθήματα βόλεϊ για ένα μήνα στο κλειστό γυμναστήριο της περιοχής σας (επικοινωνήστε διεύθυνση) Με το έντυπο που θα λάβετε θα έχετε τη δυνατότητα και τη χαρά να βρεθείτε ανάμεσα σε άλλους μαθητές που επίσης μαθαίνουν το παιχνίδι. Ενημερώστε και τους γονείς σας για την ευκαιρία που σας δίνεται και σας περιμένω να σας δω από κοντά».

Ακολουθεί διανομή του εντύπου προσέλευσης (έντυπο 4)

**Προσοχή:** Φροντίζουμε να μάθουμε αν κάποιο από τα παιδιά παίζει βόλεϊ σε κάποια ομάδα. Αν αυτό συμβαίνει, δε του δίνουμε έντυπο προσέλευσης σε δωρεάν προπονήσεις!





## Εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Πριν φύγουμε από το χώρο του σχολείου:

Ενδιαφερόμαστε εμπράκτως για τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής, για την εργασία του, αν θέλει πληροφορίες για θέματα τεχνικά ή αθλητικό υλικό βόλεϊ ή ιδέες για την οργάνωση του μαθήματός του.

Του προτείνουμε να συμμετέχει στο εξ αποστάσεως επιμορφωτικό πρόγραμμα της ΕΟΠΕ που παρέχει ασκησιολόγιο σε ψηφιακή μορφή (βίντεο) από το οποίο θα μπορεί να επιλέγει ασκήσεις για το πρόγραμμά του.

Συλλέγουμε το προσωπικό email του καθώς και το email του σχολείου.

Από την ΕΟΠΕ θα συνεχιστεί η επικοινωνία (εφόσον ο εκπαιδευτικός επιθυμεί)

με το εξ αποστάσεως εκπαιδευτικό πρόγραμμα που έχει δημιουργηθεί για αυτό ακριβώς το λόγο. Δηλαδή να υποστηρίζει τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής στην εργασιακή του καθημερινότητα.