

Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

Θεματική ενότητα 11

Προπονητική μονάδα
Ασκήσεις

Σχεδιάζοντας μία προπονητική μονάδα (ΠΜ)

- Στόχος
 - Ξεκάθαρος, ειδικός, μετρήσιμος και επιτεύξιμος
 - Βραχυ/μεσο/ μακρο/ πρόθεσμος
 - ΤΕ/ΤΕ/ΦΚ
 - Κριτήρια επιτυχίας
 - Σημαντικά σημεία
- Συμμετέχοντες
 - Πλήθος και επίπεδο
 - Σενάριο 1: 6-8 ερασιτέχνες
 - Σενάριο 2: 2-4 επαγγελματίες
- Διαθέσιμος Εξοπλισμός
- Τύπος ασκήσεων
 - Έναρξη από τον προπονητή
 - Έναρξη από τους συμμετέχοντες
- Διαθέσιμος Χρόνος
- Χρονική περίοδος
- Καιρικές συνθήκες
- Αξιολόγηση (Επίτευξη στόχου)

Σχεδιάζοντας μία άσκηση

- Σύνδεση με αντικείμενο και στόχος της ΠΜ
 - Κριτήρια επιτυχίας (ποσοτικά/ ποιοτικά)
 - Σημαντικά σημεία
- Συμμετέχοντες
 - Θέση και απαιτούμενη κίνηση παικτών στο γήπεδο
 - Ρόλος των μη συμμετεχόντων (if)
 - Θέση του προπονητή και των βοηθών (if)
- Διαθέσιμος Εξοπλισμός
 - Ροή μπαλών
 - Ροή «τελειωμένων» μπαλών
- Αριθμός επαναλήψεων (ποσότητα, w/r ratio, ένταση)
- Τύπος ασκήσεων
 - Έναρξη από τον προπονητή
 - Έναρξη από τους συμμετέχοντες
- Προσαρμογή 4W model
 - Χώρος (where)
 - Αντικείμενο άσκησης (what)
 - Εξοπλισμός (with)
 - Συμμετέχοντες (who)
- Αξιολόγηση

4W model

- + Προσαρμογή προς τα πάνω
- Προσαρμογή προς τα κάτω

	Προσαρμογή	+	-
Where	Που γίνεται η άσκηση	Προσδιορισμός συγκεκριμένων περιοχών για σκοράρισμα	Μικρότερο γήπεδο
What	Αντικείμενο άσκησης	Συνεχόμενες επιτυχημένες ενέργειες για σκοράρισμα	«Αβάντζο» για να αυξηθούν οι πιθανότητες σκοραρίσματος
With	Υλικό	Προσθήκη επιπλέον μπάλας για καλύτερη αντίδραση και προσήλωση	Χαμηλότερο ύψος φιλέ
Who	Ποιοι εμπλέκονται	Παίκτες ίδιων ικανοτήτων “Ανισες ομάδες (πλήθος, ικανότητα) Πρόθεση ή αφαίρεση ασκούμενων	

ΠΜ

	Εκμάθηση	Σταθεροποίηση	Συνδυασμός
Αντικείμενο	Εισαγωγή νέων δεξιοτήτων ή τακτικών	Αύξηση της τεχνικής και τακτικής ποιότητας	Συνδυασμός δεξιοτήτων και τακτικών σε αγωνιστικές συνθήκες
Έκταση (επαναλήψεις)	Υψηλή	Μέτρια	Χαμηλή
Ένταση	Χαμηλή	Μέτρια	Υψηλή
Ασκήσεις	Απλές	Ασκήσεις που περιέχουν βασικά στοιχεία των αλληλουχιών του παιχνιδιού	Grills (Game situation drills) Προσαρμοσμένες ασκήσεις
ΠΜ (αναλογίες μερών)			
Ανάλυση αντικειμένου 5%	Προθέρμανση 25%	Κύριο Μέρος 60%	Αποθεραπεία/ Ανατροφοδότηση 10%

Επίδειξη/ παρουσίαση άσκησης

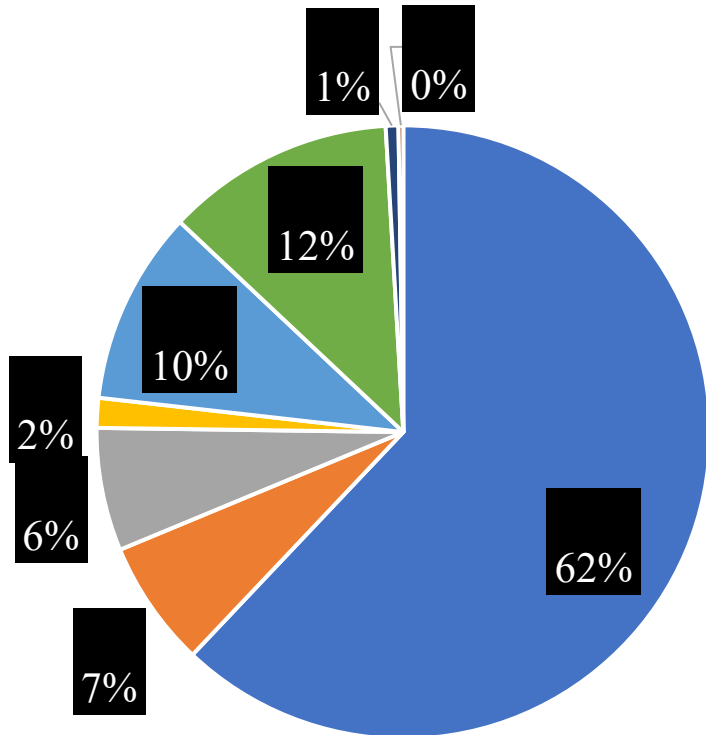
- Δώστε τη δυνατότητα στους αθλητές να δουν τι τους ζητείται να κάνουν και να καταλάβουν τι αναμένεται να κάνουν.
 - Τύποι μάθησης
 - Οπτικός (30%) , ακουστικός (20%) , κιναισθητικός (30%) , μικτός (30%).
 - Οπτική και λεκτική πληροφόρηση
 - Ποιος δείχνει;
- Σιγουρευτείτε ότι όλοι σας ακούν και σας βλέπουν
- Επαναλάβετε 2 ή 3 φορές με διαφορετικό POV
- Επισημάνετε τα κύρια σημεία. Μιλήστε σύντομα και κατανοητά
- Δώστε 1-2 βασικά σημεία για να προσέξουν
- Ρωτήστε αν θέλουν διευκρινήσεις και ελέγξτε κάνοντας ερωτήσεις ανοικτών απαντήσεων

Προπόνηση δεξιοτήτων

- Αργός ρυθμός
- Γκρουπ αθλητών
- Εξατομικευμένη ανατροφοδότηση
 - Σύγχρονη
 - Λέξεις κλειδιά
 - Ασύγχρονη
 - Πολυμεσικό υλικό
 - Kinovea.org
- Προπονητής παρατηρητής
- Εμβιομηχανική της κίνησης
- Συλλογή δεδομένων
 - Επιβάρυνση (καταγραφή)
 - Αντιλαμβανόμενη κόπωση
 - BeachScouter/BeachViewer

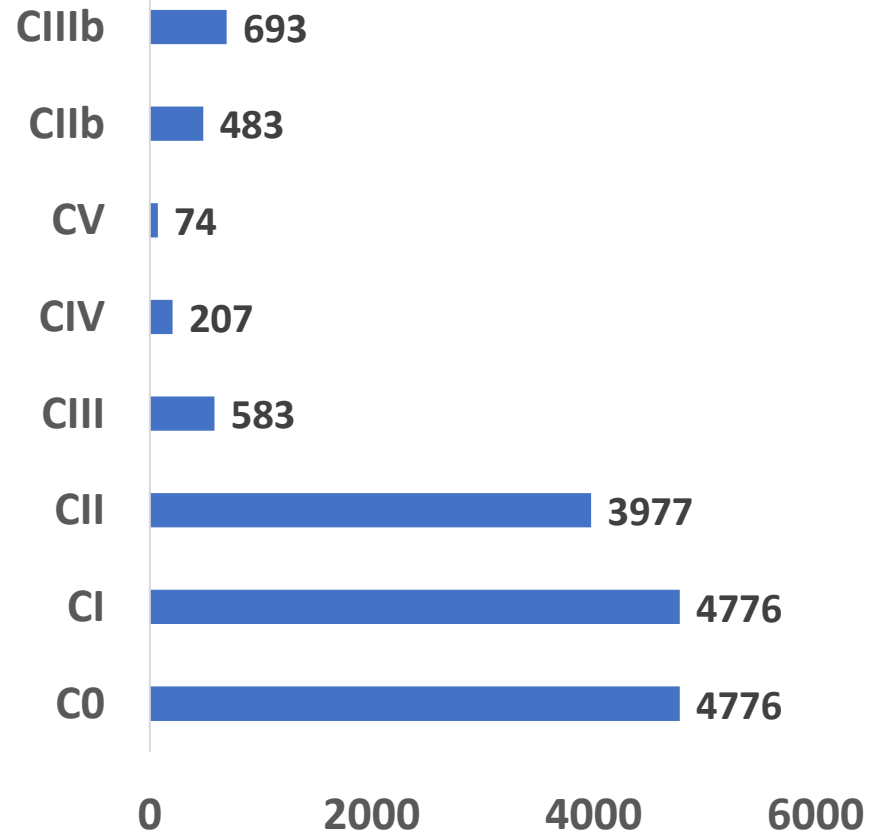
Συχνότητα εμφάνισης ΜΣ και ΤΕΣ

Συχνότητα εμφάνισης ΤΕΣ



- Επιθετικό χτύπημα
- Μπλοκ
- Σερβίς
- Απευθείας επίθεση
- Λάθος σερβίς αντιπάλων
- Λάθος επιθετικό χτύπημα αντιπάλων
- Λάθος μπλοκ αντιπάλων (επαφή με φιλέ)
- Λάθος χειρισμός της μπάλας

Συχνότητα εμφάνισης μοτίβων σκοραρίσματος



Τύποι ΠΜ /ασκήσεων

- Ball control
- Reception
- Serve
- Attack
- Defence
- Block
- Conditioning with balls
- Cardio with basic techniques
- Passing setting C1
- Out of system setting C1-5
- Transition setting/attack C2/C3
- Block / Drop C2-3
- Block-Defence C2-3
- Free ball C5
- Game situation
- C4