



Ο δεκάλογος του προπονητή mini volley

Σε όλα τα μαθήματα, σε όλους τους αγώνες, δημιουργούμε πάντα πολλά γήπεδα, είτε με ενιαίο φιλέ απο τη μια άκρη έως την άλλη, είτε με φορητές κατασκευές. Εν κατακλείδι, καλύτερη εκπαίδευση παρέχουμε χρησιμοποιώντας ένα μακρύ λάστιχο ή σχοινί παρά να στριμώχνουμε τα παιδιά στις διαστάσεις ενός κανονικού φιλέ (9 μ).

Η ελαφριά μπάλα απαραίτητο εργαλείο στην αποθήκη μας. Αν δεν υπάρχει, κατασκευάζουμε εμείς με μπαλόني τυλιγμένο με χαρτοταινία. Ασκήσεις διαβαθμισμένης δυσκολίας με μπαλόني απασχολούν ευεργετικά αθλητές 5-..35 ετών.

Αναλογία μια μπάλα κάθε δυο παιδιά. Αν δεν υπάρχουν πολλές μπάλες χρησιμοποιούμε στο μάθημα μπάλες τένις με ανάλογη χρήση. Πιαστά περάσματα, μιμητικές πάσες απο κάτω και πάνω, κίνηση για καρφί, προσπάθεια για μπλοκ, όλες οι δεξιότητες μπορούν να καλλιεργηθούν και με μπάλα τένις.

Διδάσκουμε όλες τις βασικές δεξιότητες και ποτέ δεν ξεχνάμε το καρφί! Δεν υπάρχει λόγος να στερούμε απο τα παιδιά τη δυναμικότερη και εντυπωσιακότερη κίνηση που προσφέρει το άθλημά μας.

Ποτέ μεγάλες ουρές αναμονής, μάξιμουμ 8 παιδιά να αναμένουν τη σειρά τους για εκτέλεση άσκησης. Αν δεν υπάρχουν πολλοί προπονητές να ηγηθούν της «ουράς» ορίζουμε γονείς ή μεγαλύτερα παιδιά-αθλητές.

Τα παιδιά αρέσκονται να τραγουδούν συνθήματα. Ας συμφωνήσουμε και ας τραγουδήσουμε το σύνθημα της ομάδας μας. Ας θυμηθούμε το τραγούδι μας όταν η ομάδα δεν είναι πολύ συγκεντρωμένη ή κάνει φασαρία στη προπόνηση.

Είμαστε πάντα αποφασισμένοι να γονατίσουμε, να κυλιστούμε μαζί με τα παιδιά. Αν δεν διεισδύσουμε στον κόσμο τους χάνουμε μια μεγάλη ευκαιρία να απολαύσουμε το ρόλο μας.



Γεμίζουμε το γήπεδο με στόχους και χρώμα. Στόχος για το καρφί, στόχος για την πάσα, στόχος για κάθε δεξιότητα. Οι ασκήσεις με ορατούς στόχους έχουν φανταστικό αποτέλεσμα.

Τα τελευταία λεπτά του μαθήματος είναι μια καταπληκτική ευκαιρία για ομαδική συνεργασία. Ένα ψυχοκινητικό παιχνίδι που το έργο της ομάδας θα το φέρει εις πέρας. Ας αποχαιρετήσουμε τα παιδιά αποθεώνοντας την συνεργασία.

Τα παιδιά πρέπει να παίζουν όχι μόνο στη προπόνηση αλλά και σε κανονικούς αγώνες! Πετυχημένοι αγώνες δε σημαίνει παρουσία εκατοντάδων παιδιών. Το αντίθετο. Τρεις έως πέντε δεκάδες παιδιών συνιστούν μια πολύ αποδοτική εκδήλωση.