

**“Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης /  
Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.**

**Circulation MiniVolleyball (CMV)**

από τον Wilco Nijland, ΚΦΑ και προπονητή βόλλεϋ στην Ολλανδία

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=w2NbNdLMwUw&fbclid=IwAR2zBHk2rA3nlhCGbeKlgVrfSl9LISky89eSJufKnzhBuYlFP9h7LpIrQ1o)

[v=w2NbNdLMwUw&fbclid=IwAR2zBHk2rA3nlhCGbeKlgVrfSl9LISky89eSJufKnzhBuYlFP9h7LpIrQ1o](https://www.youtube.com/watch?v=w2NbNdLMwUw&fbclid=IwAR2zBHk2rA3nlhCGbeKlgVrfSl9LISky89eSJufKnzhBuYlFP9h7LpIrQ1o)

<https://www.fivb.org/EN/Programmes/SchoolVolleyball/presentedMaterial/video/demos/Nijland.mov>

**Εισαγωγή στο CMV**

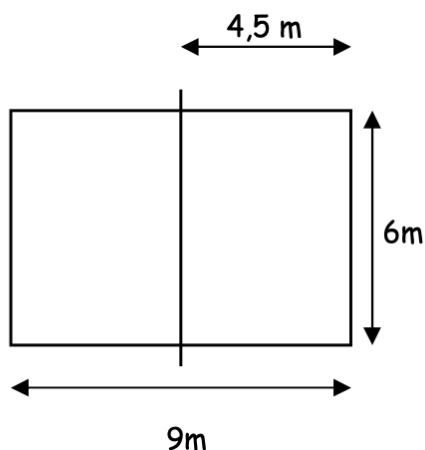
Το 2000, ο οργανισμός NeVoBo (Nederlandse Volley Bond) εισήγαγε μια νέα μορφή του βόλλεϋ για τα παιδιά 6-12 χρονών. Το παλιό στατικό μίνι βόλλεϋ 4 παιδιά εναντίον 4 παιδιών μεταμορφώθηκε σε ένα νέο, δυναμικό μίνι βόλλεϋ, το ας το ονομάσουμε περιστροφικό, κυκλοφορικό βόλλεϋ ή άλλως το Circulation volleyball - mini volleyball (CMV).

Το CMV προσφέρει στα παιδιά από 6 χρονών και πάνω (δηλαδή στα παιδιά του δημοτικού σχολείου) μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση στο βόλλεϋ σε 6 στάδια/βήματα. Ξεκινάμε με το επίπεδο 1, μια μορφή του παιγνιδιού “πίασε - ρίξε” όπου όλη η ομάδα πρέπει να περιστραφεί κατά την φορά του ρολογιού κάθε φορά που ρίχνουν την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο. Σε κάθε επόμενο επίπεδο τα παιδιά διδάσκονται και εφαρμόζουν ένα νέο στοιχείο τεχνικής του αθλήματος ώστε όταν φτάνουν στο επίπεδο 6, έχουν κατακτήσει όλες τα στοιχεία της τεχνικής και είναι έτοιμα να παίξουν στο γυμνάσιο 6 εναντίον 6.

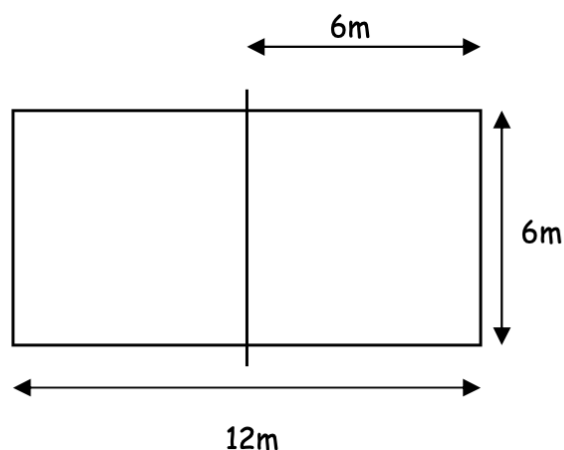
Το CMV χαρακτηρίζεται από τις πολλές μετακινήσεις (όλη η ομάδα πρέπει να περιστραφεί κατά την φορά του ρολογιού κάθε φορά που ρίχνουν την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο στην επόμενη θέση) και από μια καλά υπολογισμένο στήσιμο εκμάθησης των τεχνικών του αθλήματος (κάθε νέο επίπεδο φέρνει ένα νέο στοιχείο τεχνικής). Επίσης η δυνατότητα πρόσβασης σε αυτό, η δυνατότητα διαφοροποίησης και η σταδιακή κλιμάκωση της δυσκολίας του παιγνιδιού

**ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΓΝΙΔΙΟΥ**

Διαστάσεις γηπέδου για επίπεδα 1-4  
δηλ 6 ως 10 χρονών



Διαστάσεις γηπέδου για επίπεδα 5 και 6  
δηλ 11 ως 12 χρονών



## “Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης / Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.

συνηγορούν στην επιτυχία του. Και οι δύο αυτές δυνατότητες καθιστούν το CMV την ιδανική μεθοδο να μάθει ένα παιδί 6-12 χρόνων το βόλλεϋ στο σύλλογο, στο γυμνάσιο αλλά κυρίως στο δημοτικό σχολείο ιδανικά!!

Από την εισαγωγή του CMV ο αριθμός των νεαρών παικτών βόλλεϋ (6-12 χρονών) εγγεγραμμένων στην Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης της Ολλανδίας αυξήθηκε από 5.000 μέλη το 2.000 σε 26.000 μέλη 2.007! Είναι φυσικό να είναι πολύ ευχαριστημένοι οι Ολλανδοί συνάδελφοι.

1. Σε κάθε επίπεδο αναφέρεται και η αντίστοιχη ηλικία. Αυτή είναι η ένδειξη του επιπέδου που πρέπει να αντιστοιχεί στην ηλικία του παιδιού. Παίζοντας το παιδί στο επίπεδο αυτό, υποθέτουμε ότι έχει περάσει απ' όλα τα προηγούμενα επίπεδα. Οι Ολλανδοί έχουν έναν κανόνα εδώ ότι ένα παιδί επιτρέπεται να παίξει σε επίπεδο που είναι το πολύ 2 επίπεδα κάτω από την ηλικία του.
2. Σε όλα τα επίπεδα παίζουμε 4 εναντίον 4. Δεν πρέπει να υπερβαίνουμε τον αριθμό αυτό.
3. Πως μπαίνουν οι αποβληθέντες παίκτες πίσω στο παιγνίδι; Στα επίπεδα 1, 2 και 3, ο σκοπός του παιγνιδιού είναι να βγάλουμε όλους τους αντίπαλους με αποβολή έξω και να νικήσουμε. Σε κάθε επίπεδο γίνεται ολοένα και δυσκολότερο για τους αποβληθέντες παίκτες να επανέλθουν στο γήπεδο (δείτε τους επιμέρους κανόνες καθενός επιπέδου ξεχωριστά). Οι παίκτες που αποβάλλονται πρώτοι, είναι και οι πρώτοι που επανέρχονται όταν αυτό γίνει εφικτό. Στα επίπεδα 4, 5 και 6 είναι υποχρεωτικό να εισέρχονται οι αναπληρωματικοί παίκτες από το σημείο του σερβίς.
4. Σας συμβουλεύουμε να χρησιμοποιείτε ελαφριές και με μαλακό περίβλημα μπάλες μίνι βόλλεϋ ειδικά στα 3 πρώτα επίπεδα. Είναι σημαντικό γιατί μπορεί να κρατήσει ένα παιδί στο άθλημα ή να το διώξει.
5. Το παιγνίδι διευθύνεται από 1 άτομο, τον ΚΦΑ στην δική μας περίπτωση. Ο ΚΦΑ πέρα από τις γνώσεις του παιγνιδιού έχει και την παιδαγωγική γνώση ώστε να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε κατάσταση προκύψει.
6. Σε περίπτωση κάποιου απροόπτου όπου οι κανονισμοί δεν δίνουν λύση, εναπόκειται στην κρίση του ΚΦΑ να δώσει λύση. Χρησιμοποιήστε τους επίσημους κανόνες του NeVoBo μαζί με το έγγραφο αυτό.

**“Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης /  
Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.**

**Circulation VolleyBall – επίπεδο 1  
πετάω - πιάνω - κινούμαι**

ΗΛΙΚΙΑ : 6 - 7 χρονών

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ: 4 για κάθε ομάδα

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΗΠΕΔΟΥ: 6 X 4,5 μέτρα

ΥΨΟΣ ΦΙΛΕ: 2 μέτρα

Σκοπός του επιπέδου 1 :

Οι παίκτες πρέπει να περάσουν την μπάλα πάνω από το δίχτυ στο γήπεδο των αντιπάλων.

Ξεκίνημα

Η μπάλα μπορεί να ριχτεί στο άλλο γήπεδο πάνω από το δίχτυ από οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου.

**KANONEΣ**

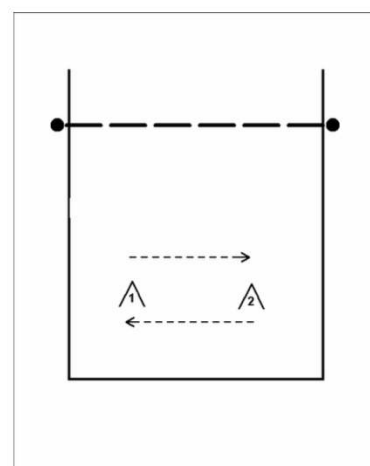
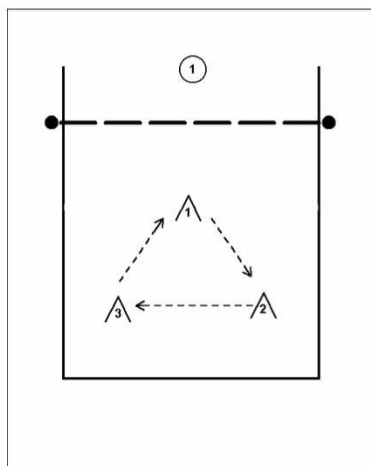
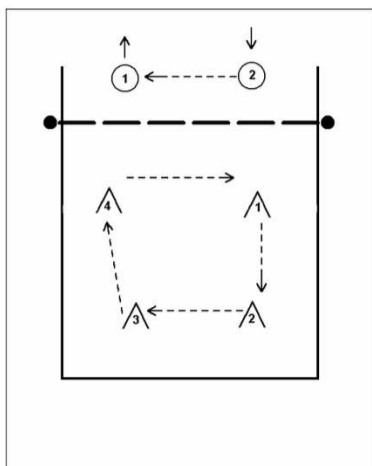
1. Κάθε φορά που ένας παίκτης πετάει την μπάλα στο άλλο γήπεδο πάνω από το δίχτυ, όλοι οι παίκτες της ομάδας αυτής περιστρέφονται στη νέα τους θέση κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού.
2. Οι παίκτες απαγορεύεται να κάνουν βήματα ενώ κρατούν την μπάλα.
3. Όταν όμως η απόσταση από το δίχτυ είναι πολύ μεγάλη, τότε μπορεί ο παίκτης με την μπάλα να την δώσει σε κάποιον πιο κοντινό στο δίχτυ συμπαίκτη του και εκείνος να την πετάξει στο άλλο γήπεδο.
4. Η μπάλα μπορεί να ακουμπήσει στο δίχτυ.
5. Αποβάλλεται ένας παίκτης, βγαίνει εκτός γηπέδου και στέκεται στο πλάι του όταν : α) δεν πιάσει την μπάλα β) ρίξει την μπάλα εκτός ορίων γηπέδου γ) ρίξει την μπάλα πάνω στο δίχτυ και όχι από πάνω του δ) ακουμπήσει την μπάλα τελευταίος πριν αυτή βγει και ακουμπήσει κάτω μέσα ή έξω από το γήπεδο.
6. Όταν η μπάλα πέσει στο γήπεδό μας από αντίπαλο, τότε αποβάλλεται ο πλησιέστερος παίκτης στο σημείο που χτύπησε η μπάλα.
7. Αν απομείνουν 3 παίκτες στο γήπεδο αλλάζουν σε τρίγωνο και αν απομείνουν 2 παίκτες αλλάζουν θέση μεταξύ τους οριζόντια κάθε φορά που πετάνε την μπάλα στο άλλο γήπεδο.
8. Ένας αποβλήθεις παίκτης ξαναπαίρνει στο γήπεδο όταν ένας συμπαίκτης του πιάσει την μπάλα στον αέρα.
9. Επιστρέφει πρώτος στο γήπεδο, όποιος αποβλήθηκε πρώτος και περιμένει περισσότερο στο πλάι του γηπέδου. Αυτός ο παίκτης παίρνει θέση κοντά στο δίχτυ.

## “Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης / Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.

10. Όταν όλοι οι αντίπαλοι αποβληθούν, η ομάδα που τα κατάφερε σκοράρει 1 πόντο.

ΠΟΤΕ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ ΤΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ ;

Το παιχνίδι σταματάει όταν η μπάλα δεν πιαστεί στον αέρα.



- η μπάλα ριχτεί εκτός ορίων
- η μπάλα πέφτει κάτω από έναν παίκτη
- η μπάλα ριχτεί στο δίχτυ και πέσει κάτω ή δεν περάσει από πάνω
- η μπάλα ακουμπάει κάτω στο γήπεδο των αντιπάλων

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΟΤΑΝ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ ΤΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ ;

Το παιχνίδι ξαναρχίζει αμέσως από τον παίκτη που έχει την μπάλα εκείνη την στιγμή, ο οποίος την πετάει οπουδήποτε στο άλλο γήπεδο.

ΣΚΟΡ

Όταν αποβληθούν όλοι οι παίκτες της μιας ομάδας, τότε η άλλη σκοράρει 1 πόντο. Το παιχνίδι ξεκινάει με 4 εναντίον 4 παικτών. Αποφασίστε πριν μαζί με τα παιδιά αν θα παιχτεί το ματς σε συγκεκριμένο αριθμό πόντων ή σε συγκεκριμένο χρόνο.

Τα γραφικά παρακάτω δείχνουν το σχηματισμό των παικτών και τον τρόπο περιστροφής τους μετά από ρίξιμο της μπάλας στην άλλη ομάδα. Σχηματισμός με 4, 3 και 2 παίκτες αντίστοιχα.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Αφήστε τους παίκτες να ρίξουν την μπάλα ευθύς μόλις την πιάσουν για να δώσουμε όσο μεγαλύτερη ταχύτητα γίνεται στο παιχνίδι και στην ταχύτητα περιστροφής.

**“Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης /  
Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.**

## Circulation VolleyBall – επίπεδο 2 Σέρβις από κάτω

ΗΛΙΚΙΑ: 7-8 Χρονών

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ: 4 Παίκτες για κάθε ομάδα

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΗΠΕΔΟΥ: 6 X 4,5 μέτρα

ΥΨΟΣ ΦΙΛΕ: 2 μέτρα

### ΣΚΟΠΟΣ ΠΑΙΓΝΙΔΙΟΥ

Οι παίκτες προσπαθούν να περάσουν την μπάλα πάνω από το δίχτυ στο γήπεδο των αντιπάλων.

### ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Η ομάδα που ρίχνει την μπάλα στους αντίπαλους, περιστρέφεται στην καινούρια της θέση (μία θέση στη φορά των δεικτών του ρολογιού).
2. Οι παίκτες απαγορεύεται να κάνουν βήματα κρατώντας την μπάλα.
3. Η μπάλα μπορεί να ακουμπήσει στο δίχτυ.
4. Αποβάλλεται ένας παίκτης, βγαίνει εκτός γηπέδου και στέκεται στο πλάι του όταν : α) δεν πιάσει την μπάλα β) ρίξει την μπάλα εκτός ορίων γηπέδου γ) ρίξει την μπάλα πάνω στο δίχτυ και όχι από πάνω του δ) ακουμπήσει την μπάλα τελευταίος πριν αυτή βγει και ακουμπήσει κάτω, μέσα ή έξω από το γήπεδο.
5. Όταν η μπάλα πέσει στο γήπεδό μας από αντίπαλο, τότε αποβάλλεται ο πλησιέστερος παίκτης στο σημείο που χτύπησε η μπάλα.
6. Αν απομείνουν 3 παίκτες στο γήπεδο αλλάζουν σε τρίγωνο και αν απομείνουν 2 παίκτες αλλάζουν θέση μεταξύ τους οριζόντια κάθε φορά που πετάνε την μπάλα στο άλλο γήπεδο.
7. Ένας αποβληθείς παίκτης μπορεί να επανέλθει στο παιχνίδι όταν οι συμπαίκτες του πιάσουν 3 φορές την μπάλα στη σειρά.
8. ΌΛΟΙ οι αποβληθέντες παίκτες μπορούν να επανέλθουν ταυτόχρονα όταν ένας συμπαίκτης τους κάνει μανσέτα και μετά την πιάσει ο ίδιος.
9. Σε άλλες περιπτώσεις επιστροφής στο γήπεδο, πρώτος επανέρχεται ο παίκτης που περίμενε περισσότερο έξω. Αυτός τότε παίρνει θέση στην μπροστινή ζώνη.
10. Όταν όλοι οι παίκτες της μιας ομάδας αποβληθούν, τότε η άλλη ομάδα σκοράρει 1 πόντο.

### ΠΟΤΕ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ ΤΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ ;

Το παιχνίδι σταματάει όταν η μπάλα δεν πιαστεί στον αέρα δηλ:

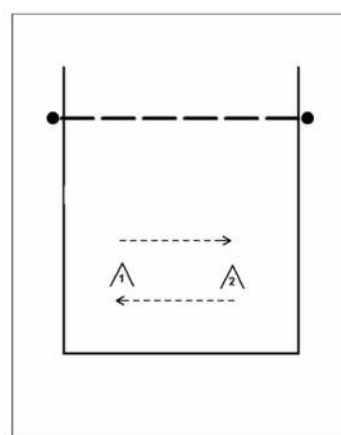
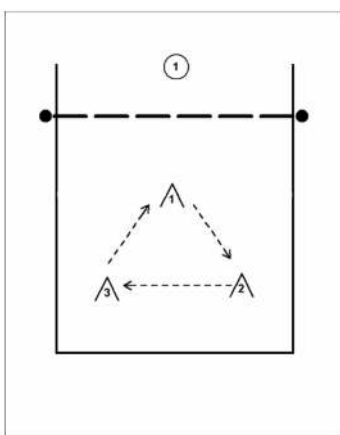
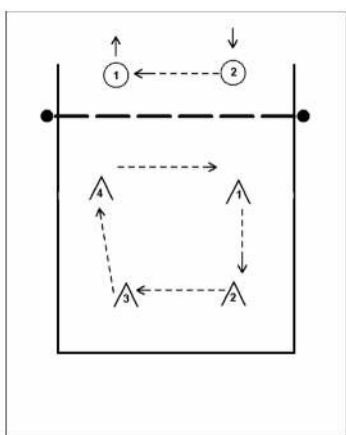
- η μπάλα ριχτεί εκτός ορίων

## “Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης / Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.

- η μπάλα πέφτει κάτω από έναν παίκτη
- η μπάλα ριχτεί στο δίχτυ και πέσει κάτω ή δεν περάσει από πάνω
- η μπάλα ακουμπάει κάτω στο γήπεδο των αντιπάλων
- η μανσέτα απέτυχε

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΟΤΑΝ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ ΤΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ ;

Το παιχνίδι ξαναρχίζει αμέσως από τον παίκτη που έχει την μπάλα εκείνη την στιγμή με σέρβις από κάτω από το σημείο που βρίσκεται ο παίκτης αυτός. Δεν επιτρέπεται ο σέρβερ να κάνει



βήματα πριν σερβίρει.

Τα γραφικά πιο πάνω δείχνουν το σχηματισμό των παικτών και τον τρόπο περιστροφής τους μετά από ριζίμο της μπάλας στην άλλη ομάδα. Σχηματισμός με 4, 3 και 2 παίκτες αντίστοιχα.

ΣΚΟΡ

Όταν αποβληθούν όλοι οι παίκτες της μιας ομάδας, τότε η άλλη σκοράρει 1 πόντο. Το παιχνίδι ξεκινάει με 4 εναντίον 4 παικτών. Αποφασίστε από πριν μαζί με τα παιδιά αν θα παιχτεί το ματς σε συγκεκριμένο αριθμό πόντων ή σε συγκεκριμένο χρόνο.

**“Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης /  
Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.**

## Circulation VolleyBall – επίπεδο 3

### Πάσα μανσέτα

ΗΛΙΚΙΑ: 8-9 χρονών

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ: 4 παίκτες σε κάθε ομάδα

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΗΠΕΔΟΥ: 6 X 4,5 μέτρα

ΥΨΟΣ ΦΙΛΕ: 2 μέτρα

#### ΣΚΟΠΟΣ ΠΑΙΓΝΙΔΙΟΥ

Οι παίκτες προσπαθούν να πετάξουν ή να χτυπήσουν ελαφρά την μπάλα για να περάσει πάνω από το δίχτυ στο γήπεδο των αντιπάλων.

#### ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Η ομάδα που ρίχνει την μπάλα στους αντίπαλους, περιστρέφεται στην καινούρια της θέση (μια θέση στη φορά των δεικτών του ρολογιού).
2. Οι παίκτες απαγορεύεται να κάνουν βήματα κρατώντας την μπάλα.
3. Η μπάλα μπορεί να ακουμπήσει στο δίχτυ.
4. Ο παίκτης που υποδέχεται την μπάλα πρέπει να κάνει μανσέτα σε συμπαίκτη του και εκείνος να την πιάσει και να την ξαναπετάξει αμέσως πίσω.
5. Αποβάλλεται ένας παίκτης, βγαίνει εκτός γηπέδου και στέκεται στο πλάι του όταν : α) δεν πιάσει την μπάλα β) ρίξει την μπάλα εκτός ορίων γηπέδου γ) ρίξει την μπάλα πάνω στο δίχτυ και όχι από πάνω του δ) ακουμπήσει την μπάλα τελευταίος πριν αυτή βγει και ακουμπήσει κάτω, μέσα ή έξω από το γήπεδο η ε) δεν τα κατάφερε με την μανσέτα.
6. Όταν η μπάλα πέσει στο γήπεδό μας από αντίπαλο, τότε αποβάλλεται ο πλησιέστερος παίκτης στο σημείο που χτύπησε η μπάλα.
7. Αν απομείνουν 3 παίκτες στο γήπεδο αλλάζουν σε τρίγωνο και αν απομείνουν 2 παίκτες αλλάζουν θέση μεταξύ τους οριζόντια κάθε φορά που πετάνε την μπάλα στο άλλο γήπεδο.
8. Ένας αποβληθείς παίκτης μπορεί να επανέλθει στο παιχνίδι όταν οι συμπαίκτης του πιάσουν 3 φορές την μπάλα στη σειρά.
9. Ένας αποβληθείς παίκτης μπορεί να επανέλθει στο γήπεδο όταν ένας συμπαίκτης του κάνει μανσέτα και μετά την πιάσει ο ίδιος αν έχει απομείνει μόνος στο γήπεδο ή αν κάνει μανσέτα και την πιάσει ένας συμπαίκτης του.

## **“Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης / Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.**

10. Πρώτος επανέρχεται στο γήπεδο ο παίκτης που περίμενε περισσότερο έξω. Αυτός τότε παίρνει θέση στην μπροστινή ζώνη.
11. Όταν όλοι οι παίκτες της μιας ομάδας αποβληθούν, τότε η άλλη ομάδα σκοράρει 1 πόντο.

### **ΠΟΤΕ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ ΤΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ ;**

Το παιχνίδι σταματάει όταν η μπάλα δεν πιαστεί στον αέρα δηλ:

- η μπάλα ριχτεί εκτός ορίων
- η μπάλα πέφτει κάτω από έναν παίκτη
- η μπάλα ριχτεί στο δίχτυ και πέσει κάτω ή δεν περάσει από πάνω
- η μπάλα ακουμπάει κάτω στο γήπεδο των αντιπάλων
- το πιάσιμο της μπάλας μετά από μανσέτα απέτυχε οπότε είτε θα φύγει ο παίκτης που δεν κατάφερε να πιάσει την μπάλα είτε αν έγινε κακή μανσέτα, ο παίκτης που την έκανε.

### **ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΟΤΑΝ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ ΤΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ ;**

Το παιχνίδι ξαναρχίζει αμέσως από τον παίκτη που έχει την μπάλα εκείνη την στιγμή με σέρβις από κάτω από το σημείο που βρίσκεται ο παίκτης αυτός. Δεν επιτρέπεται ο σέρβερ να κάνει βήματα πριν σερβίρει.

### **ΣΚΟΡ**

Όταν αποβληθούν όλοι οι παίκτες της μιας ομάδας, τότε η άλλη σκοράρει 1 πόντο. Το παιχνίδι ξεκινάει με 4 εναντίον 4 παικτών. Αποφασίστε από πριν μαζί με τα παιδιά αν θα παιχτεί το ματς σε συγκεκριμένο αριθμό πόντων ή σε συγκεκριμένο χρόνο.

**“Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης /  
Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.**

## Circulation VolleyBall – επίπεδο 4

**υποχρεωτικό να εκτελούμε την 2η μπαλιά με μια μη  
διακοπτόμενη ομαλή κίνηση πιάνω - πετάω**

**ΗΛΙΚΙΑ:** 9-10 χρονών

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ:** 4 παίκτες η κάθε ομάδα

**ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΗΠΕΔΟΥ:** 6 X 4,5 μέτρα

**ΥΨΟΣ ΦΙΛΕ:** 2 μέτρα

### ΣΚΟΠΟΣ ΠΑΙΓΝΙΔΙΟΥ

Οι παίκτες προσπαθούν να πετάξουν ή να χτυπήσουν ελαφρά την μπάλα για να περάσει πάνω από το δίχτυ στο γήπεδο των αντιπάλων. Πλέον εδώ το CMV γίνεται μίνι-βόλλεϋ. Αυτό είναι το σημείο καμπής που πρέπει να προσέξουμε ιδιαίτερα. Στην Δ τάξη.

### ΞΕΚΙΝΗΜΑ / ΠΡΩΤΗ ΜΠΑΛΙΑ

Η μπάλα είναι υποχρεωτικό πλέον να ριχτεί με σέρβις από κάτω και πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου. Η μπάλα μπορεί να ακουμπήσει το δίχτυ αλλά πρέπει να περάσει από πάνω του.

### ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Η μπάλα πρέπει να παιχτεί 3 φορές υποχρεωτικά πριν περάσει στο άλλο γήπεδο.
2. Η πρώτη μπαλιά είναι πάσα δάκτυλα ή πάσα μανσέτα σε συμπαίκτη. Η δεύτερη μπαλιά - και αυτό είναι το σημαντικό και καινοτόμο στοιχείο του παιχνιδιού - είναι υποχρεωτικό να γίνει με μια ομαλή και μη διακοπτόμενη κίνηση πιασίματος και πετάγματος/ανοίγματος στον επόμενο μας συμπαίκτη.  
Αυτό μπορεί με τους εξής 3 τρόπους:  
α) με τεντωμένα χέρια - κουτάλα και πάσα προς τα μπροστά  
β) με τεντωμένα χέρια - κουτάλα και πάσα προς τα πίσω, ρίχνοντας πάνω από το κεφάλι  
γ) πιάνοντας την μπάλα πάνω από το κεφάλι με τεντωμένα χέρια, λυγίζοντας κατόπιν τα γόνατα και σπρώχνοντας την μπάλα προς τα πάνω με πάσα δάκτυλα.  
  
Δεν επιτρέπεται ο πασαδόρος της 2ης πάσας να περπατήσει ή να γυρίσει προς κάποια μεριά κατά τη διάρκεια της πάσας αυτής. (Μπορεί να κάνει μόνο 2 βήματα ?)  
Δεν επιτρέπεται επίσης να ριχτεί η μπάλα στο άλλο γήπεδο με την 2η πάσα.
3. Επιτρέπεται να γίνει καρφί στην 3η μπαλιά/πέρασμα αλλά αυτό θα το δούμε καλύτερα στο επίπεδο 6.
4. Όταν ένας παίκτης έχει κάνει 3 σέρβις στη σειρά, τότε παραχωρεί την θέση του στον επόμενο και όλη η ομάδα περιστρέφεται.
5. Οι αναπληρωματικοί παίκτες μπαίνουν υποχρεωτικά από το σημείο του σέρβις

## “Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης / Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.

ΣΚΟΡ :

Κάθε λάθος δίνει πόντο στην αντίπαλη ομάδα.

### ΚΙΝΗΤΡΟ

Η 2η μπαλιά είναι η πιο δύσκολη στο στάδιο αυτό της εξέλιξης του παίκτη, γιατί το να κάνει πάσα δάκτυλα ή μανσέτα σε γωνία είναι δύσκολο. Η πιθανότητα λαθών είναι πολύ αυξημένη και το παιχνίδι σταματάει πολλές φορές. Με το να χρησιμοποιήσουμε το πιάσιμο - πέταγμα ή το πιάσιμο - χτύπημα για την 2η μπαλιά, το ράλλυ μπορεί να συνεχιστεί για πολύ περισσότερο. Τονίστε στους παίκτες σας να παίζουν την 2η μπαλιά (να ανοίξουν την μπάλα) παράλληλα προς το δίχτυ. Τότε ο τελευταίος παίκτης μπορεί να κάνει βήματα προς την μπάλα / το δίχτυ και να την περάσει με πάσα δάκτυλα τώρα και με καρφή αργότερα.



**“Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης /  
Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.**

## Circulation VolleyBall – επίπεδο 5

**συνεχόμενο παιγνίδι μετά από υποδοχή σέρβις από κάτω**

**ΗΛΙΚΙΑ:** 10-11 χρονών

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ:** 4 παίκτες σε κάθε ομάδα

**ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΗΠΕΔΟΥ:** 6 X 6 μέτρα

**ΥΨΟΣ ΦΙΛΕ:** 2 μέτρα

### ΣΚΟΠΟΣ ΠΑΙΓΝΙΔΙΟΥ

Οι παίκτες χρησιμοποιώντας πάσα δάκτυλα ή πάσα μανσέτα προσπαθούν να περάσουν την μπάλα πάνω από τον φιλέ στο γήπεδο των αντιπάλων.

### ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Οι παίκτες απαγορεύεται πλέον να πιάνουν την μπάλα αλλά πρέπει να κάνουν επαφή/χτύπημα με την μπάλα.
2. Η ομάδα επιτρέπεται να κάνει 3 επαφές το πολύ πριν η μπάλα περάσει στο αντίπαλο γήπεδο πάνω από το φιλέ. Μπορεί όμως να περάσει και με την 1η ή την 2η μπαλιά.
3. Μια ομάδα παίρνει έναν πόντο bonus όταν 3 συνεχόμενες φορές καταφέρει να περάσει την μπάλα και έχει κάνει 3 πάσες για να το πετύχει. Ο πόντος αυτός μετράει κανονικά στο σκορ. Όταν όμως η 3η μπαλιά είναι λάθος/άστοχη τότε ο πόντος αυτός δεν μετράει.
4. Επιτρέπεται να γίνει καρφί αλλά θα το δούμε αυτό στο επίπεδο 6.
5. Οι αναπληρωματικοί παίκτες είναι υποχρεωμένοι να εισέλθουν στο παιγνίδι από το σημείο του σέρβις.
6. Όταν ένας παίκτης έχει κάνει 3 συνεχόμενα σέρβις, η ομάδα περιστρέφεται και ο επόμενος παίκτης σερβίρει.

### ΞΕΚΙΝΗΜΑ

Η μπάλα πρέπει υποχρεωτικά να παιχτεί αρχικά με σέρβις από κάτω, πίσω από την τελική γραμμή και πάνω από το δίχτυ. Η μπάλα μπορεί να ακουμπήσει το δίχτυ.

### ΣΚΟΡ

Κάθε λάθος είναι πόντος για τον αντίπαλο.

### ΚΙΝΗΤΡΟ

Το σέρβις στο επίπεδο 5 είναι υποχρεωτικό και γίνεται από κάτω. Αυτό γίνεται για να μπορέσει να απαντήσει η αντίπαλη ομάδα. Η πιθανότητα για ένα παιγνίδι να ρέει συνεχώς είναι όταν αυξάνεται ο αριθμός των επαφών.

“Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης /  
Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.

## Circulation VolleyBall – επίπεδο 6

### συνεχόμενο παιγνίδι

ΗΛΙΚΙΑ: 11 - 12 χρονών

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ: 4 σε κάθε ομάδα

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΗΠΕΔΟΥ: 6 X 6 μέτρα

ΥΨΟΣ ΦΙΛΕ: 2 μέτρα

#### ΣΚΟΠΟΣ ΠΑΙΓΝΙΔΙΟΥ

Οι παίκτες προσπαθούν να περάσουν την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο πάνω από το δίχτυ με πάσα δάκτυλα, μανσέτα ή πλασέ-καρφί ή smash-καρφί.

#### ΞΕΚΙΝΗΜΑ

Η μπάλα πρέπει αρχικά να παιχτεί με ένα σέρβις από κάτω ή από πάνω αλλά πίσω από την τελική γραμμή. Η μπάλα μπορεί να ακουμπήσει στο δίχτυ.

#### ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Οι παίκτες δεν επιτρέπεται να πιάσουν την μπάλα. Κάνουν μόνο επαφές/χτυπήματα με την μπάλα.
2. Η ομάδα επιτρέπεται να κάνει 3 επαφές το πολύ πριν η μπάλα περάσει στο αντίπαλο γήπεδο πάνω από το φιλέ. Μπορεί όμως να περάσει και με την 1η ή την 2η μπαλιά.
3. Οι αναπληρωματικοί παίκτες είναι υποχρεωμένοι να εισέλθουν στο παιγνίδι από το σημείο του σέρβις.
4. Όταν ένας παίκτης έχει κάνει 3 συνεχόμενα σέρβις, η ομάδα περιστρέφεται και ο επόμενος παίκτης σερβίρει.
5. Επιτρέπεται jump σέρβις ή σέρβις από πάνω.

#### ΣΚΟΡ

Κάθε λάθος είναι πόντος για τον αντίπαλο.

---

**“Circulation Mini Volley” / 61ο Δημ Σχ Θεσ/νίκης /  
Μακρής Νικόλαος Κ.Φ.Α.**

Στα πρώτα 3 επίπεδα έχουμε το CMV με σκοπό το άδειασμα του αντίπαλου γηπέδου από τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας. Σε κάθε επίπεδο έχουμε αυξημένο συντελεστή δυσκολίας.

Στα 3 επόμενα επίπεδα έχουμε πλέον μίνι βόλλευ, δεν υπάρχουν αποβολές αλλά μόνο σκορ.

επίπεδο	πιάσιμο μπάλας	χτύπημα μπάλας	σέρβις από κάτω	σέρβις από πάνω	καρφί	μανσέτα	πάσα δάκτυλα	αποβολ ές παικτών	σέρβις πίσω από τελική γραμμή	σέρβις από μέσα στο γήπεδο	μίνι βόλλευ / σταματ άει η περιστρ οφή
1	X						X	X		X	
2	X		O			O	X	X		X	
3	X		O			X	X	X		X	
4	X		X		O	X	X		X		X
5		X	X		O	X	X		X		X
6		X	X	OX	X	X	X		X		X