UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT

BEACH VOLLEY

Para trajnimit

Para se të fillohet me ushtrime, trajneri për fillestarë duhet të kontrollojë me kujdes pikat në vijim:

- **Studioni mjedisin rreth lojtarëve**
- **Kontrolloni shëndetin e secilit lojtar përmes kontrollit mjekësor**
- **Vlerësoni paraqitjen fizike të secilit lojtar**
- **Njihni nivelet teknike në lidhje me modelet thelbësore të mënyrës se si luajnë individët**

Duke u bazuar në këto të dhëna, trajneri më pas duhet të përgatitë artikujt për lojtarët:

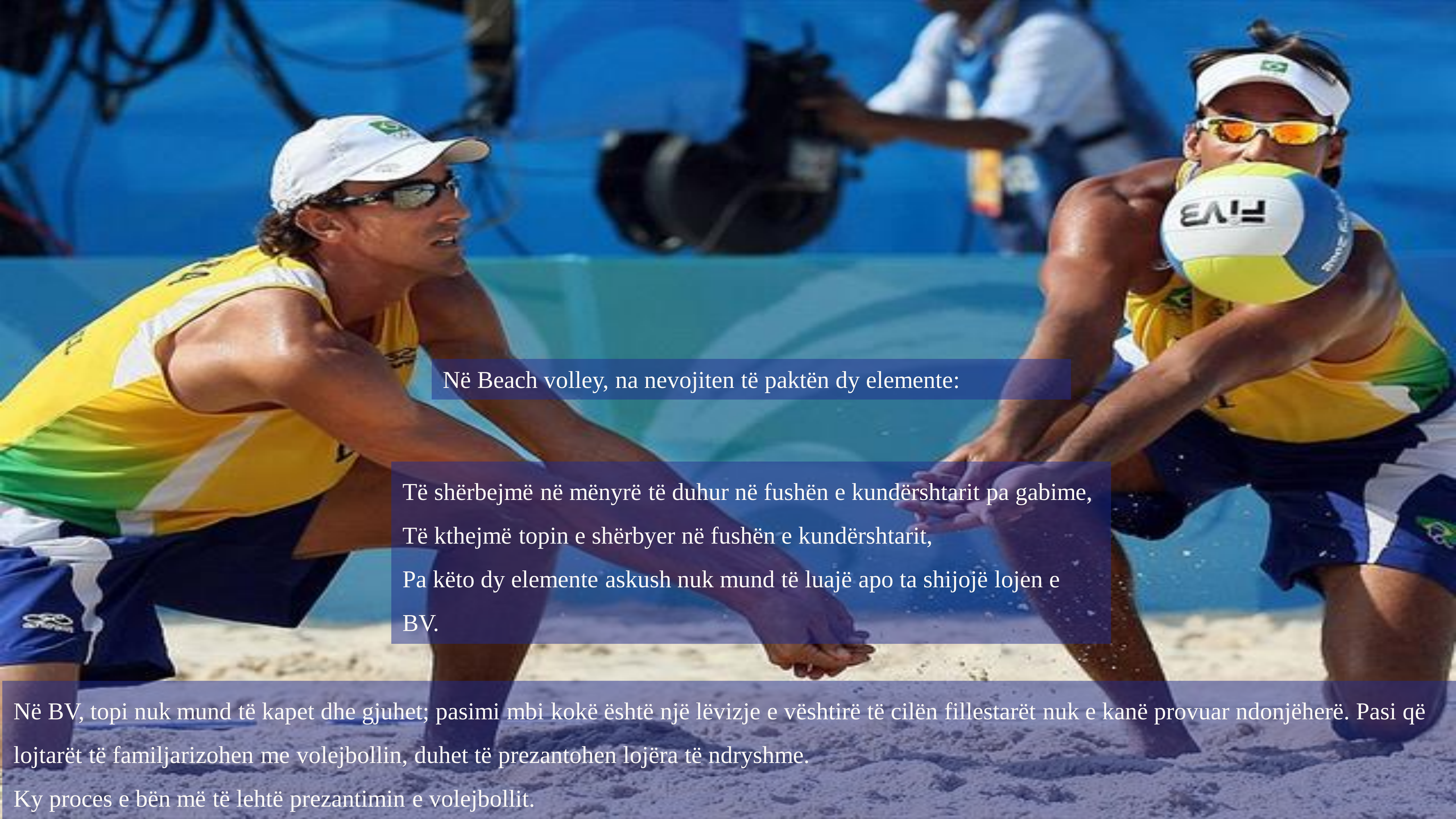
- Programet për trajnimin e fillestarëve
- Pajisjet për ushtrime dhe trajnim (rrjetet, fushat, topat)
- Të caktojë materialet për mësimdhënie si librat, filmat, videot, uniformat për trajnim etj.
- Të caktojë grupet për mësim duke u bazuar në nivelin e aftësive të secilit lojtar
- Të dizajnojë stafin trajnues për secilin grup në mënyrë që trajnimi të jetë më efektiv
- Të përgatisë uniforma…

Fillestarve duhet të prezantohen në trajnimin e elementeve ne beach volley :

Shijojeni BV duke prezantuar shumë mënyra për të luajtur (motivimi

Të krijohet ndjenja e suksesit dhe përmirësimit (përpjekja)

Të jepen shumë emocione përmes fitores (koncentrimi)



Në Beach volley, na nevojiten të paktën dy elemente:

Të shërbejmë në mënyrë të duhur në fushën e kundërshtarit pa gabime,

Të kthejmë topin e shërbyer në fushën e kundërshtarit,

Pa këto dy elemente askush nuk mund të luajë apo ta shijojë lojen e BV.

Në BV, topi nuk mund të kapet dhe gjuhet; pasimi mbi kokë është një lëvizje e vështirë të cilën fillestarët nuk e kanë provuar ndonjëherë. Pasi që lojtarët të familjarizohen me volejbollin, duhet të prezantohen lojëra të ndryshme.

Ky proces e bën më të lehtë prezantimin e volejbollit.

Shembuj të modeleve të mësimdhënies për fillestarët
Loja me një lojtar

-Hedhja e topit nga një dorë në tjetren (dora e majtë apo e djathtë) .

-Hedhja e topit me dy duar duke lëvizur përpara dhe kapja e topit mbi ballë.

-Kërcimi për kapjen e topit duke lëvizur përpara.

-Kapja pasi që topi të hedhet lartë dhe para, pozita e përkulur duke lëvizur përpara.

-Kapja e një hedhje me përkulje –

-Rrotullimi i topit rreth secilës këmbë apo rreth trupit –

-Lëvizja dhe kthimi me një top në mes të nyjeve apo gjunjëve

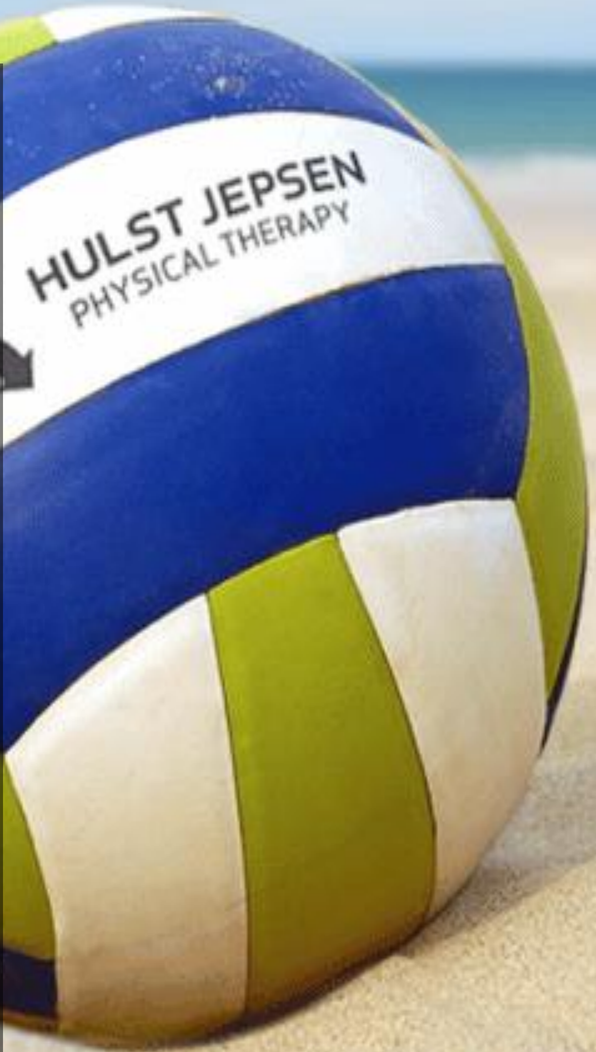
Shembuj të modeleve të mësimdhënies për fillestarët

Loja me dy lojtar

a) Kapja, drejtimi i trupit dhe hedhja topit në mes të dy lojtarëve (3 metra)
b) Kapja e topit me trupin e vendosur në pozitën e shtrirë në mes të dy lojtarëve
c) Pasimi nga lartësia e gjoksit në pozitën e ulur
d) Pasimi nga lartësia e gjoksit dhe kthimi -
e) Pasimi nga lartësia e gjoksit dhe pozita e pompës -
f) Pasimi nga lartësia e gjoksit dhe pozita barkas -
g) Kapja dhe hedhja e topit pas kthimit -
h) Kapja e topit në kërcim dhe hedhja në ajër -
i) Lakimi prapa dhe anash në drejtim të njëri-tjetrit -
j) Pasimi i topit te njëri-tjetri me trup të përdredhur -
k) Përdredhja e trupave dhe hedhja e topit te partneri -

Paraqitja e pasimit me gishtërinjë (vendosja)

Pozita Ngritja e topit nga rëra -
Kapja dhe hedhja e topit me një dorë -
Një hedhje e topit lartë dhe kapja e tij në pozitën mbi kokë -
Kapja dhe hedhja e topit në mënyrë të shpejtë
Kapja e topit duke lëvizur përpara -
Kapja e topit duke lëvizur anash-
Kapja e topit duke u kthyer majtas apo djathtas -
Kapja e topit duke e hedhur para në pozitën e përkulur -
Shtyrja dhe vendosja e topit në mënyrë të njëpasnjëshme -
Pasimi i topit duke lëvizur para dhe pas-
Pasimi i topit në mënyrë të një pas njëshme duke lëvizur anash
Pasimi i topit në një vend
Pasimi i tipit duke levizur vetem para..
Pasimi i topit mes dy vetave (njëri hedh topin, tjetri pason, ndrrimi I roleve).
Pasimi i topit me kercim, njeri hedhë topin lartë tjetri kercen dhe pason
Njeri lojtar ulur pason topin, lojtari tjeter në këmbe hedhë topin.
Dy lojtarët pasojn topin ulur.
Dy lojtarët pasojn topin në bazë te rregullave pa gabime…



PARIS2024
PARIS2024
#PARIS2024
#PARIS2024
#PARIS2024
#PARIS2024
PARIS2024
PARIS2024
#PARIS2024
#PARIS2024
#PARIS2024
#PARIS2024