



# Διδασκαλία της χειροσφαίρισης στο σχολείο

**Εισαγωγή στην χειροσφαίριση για  
μαθητές ηλικίας 5 έως 11 ετών**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Χειροσφαίριση - Διασκέδαση, πάθος και υγεία.....</b>	<b>4</b>
Οι 6 φάσεις του παιχνιδιού.....	4
Η βασική έκδοση κανονισμών για τη χειροσφαίριση στο σχολείο.....	6
Η ανάπτυξη των παιδιών.....	11
<b>Μέθοδοι και σχεδιασμός.....</b>	<b>14</b>
Χειρισμός της μπάλας.....	26
Μικρά παιχνίδια και παιχνίδια τακτικής .....	36
Μικρά ομαδικά παιχνίδια.....	48
<b>Βασικές αμυντικές δεξιότητες.....</b>	<b>52</b>
Ατομικοί τακτικοί στόχοι και τεχνικές .....	52
<b>Βασικές επιθετικές δεξιότητες.....</b>	<b>55</b>
Ατομικοί τακτικοί στόχοι και τεχνικές .....	55
<b>Βασικές δεξιότητες για τον τερματοφύλακα.....</b>	<b>58</b>
Βασική θέση, μ ετακίνηση, κινήσεις απόκρουσης.....	58

Εκδότες: Allan Lund (DEN), Dietrich Späte (GER)

Αναπτύχθηκε από την ομάδα εργασίας "Χάντμπολ στο σχολείο" της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας

Χειροσφαίρισης (IHF): Philippe Bana (FRA), Dietrich Späte (GER), ο Allan Lund (DEN), ο Patric Strub (γραφείο της IHF), ο Amal Khalifa (γραφείο της IHF)

Φωτογραφίες: Axel Heimken

Για την Ελληνική έκδοση συνεργάστηκαν οι: Αθανάσιος Καρακεχαγιάς και Ηλίας Ζαπαρτίδης

## Χειροσφαίριση στο σχολείο – Διασκέδαση, πάθος και υγεία



Τα τελευταία χρόνια, η χειροσφαίριση έχει γίνει ένα σύγχρονο και ελκυστικό παιχνίδι υψηλής ταχύτητας το οποίο έχει συναρπάσει όλο και περισσότερους θεατές και οπαδούς. Το δικό μου σημαντικό καθήκον για το μέλλον του αθλήματος είναι να προσπαθήσω να επωφεληθούμε από τη δημοτικότητα του, με σκοπό να αυξήσουμε το ενδιαφέρον των μικρών και μεγάλων για τη χειροσφαίριση.

Ως μία από τις πρώτες διεθνείς αθλητικές οργανώσεις, η Διεθνής Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης (IHF) έχει ξεκινήσει ένα παγκόσμιο πρόγραμμα επιμόρφωσης για τους εκπαιδευτικούς στα σχολεία. Σύμφωνα με το σύνθημα "Διασκέδαση, πάθος και υγεία", οι εξειδικευμένοι λέκτορες της IHF στο

σχολικό αθλητισμό, σε πρώτη φάση διοργανώνουν μαθήματα για τους εκπαιδευτικούς που είναι υπεύθυνοι για παιδιά ηλικίας 5 έως 11 ετών σε όλες τις ηπείρους.

Το παρόν φυλλάδιο είναι ένα συνοδευτικό έντυπο για αυτά τα μαθήματα, τα οποία θα προσφέρουν στους καθηγητές φυσικής αγωγής πρακτική βοήθεια για τη διαμόρφωση πιο ελκυστικών μαθημάτων.

Είμαι πεπεισμένος ότι οι ασκήσεις αυτού του φυλλαδίου θα βοηθήσουν στην αύξηση του ενδιαφέροντος των παιδιών σας για τη χειροσφαίριση.

Dr Hassan Moustafa  
Πρόεδρος της IHF

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1



### Οι 6 φάσεις του παιχνιδιού

Από τεχνικής και τακτικής άποψης το παιχνίδι χωρίζεται σε 6 φάσεις (βλ. Σχήμα 1):

#### 1 Εναλλαγή από άμυνα σε επίθεση

Αυτή είναι η στιγμή, που η ομάδα σας παίρνει στην κατοχή της την μπάλα από την αντίπαλη ομάδα και αρχίζει να κινείται στο γήπεδο.

#### 2 Μετακίνηση προς την αντίπαλη περιοχή

Πρόκειται για συνέχεια της αρχικής φάσης. Η ομάδα σας κινείται γρήγορα και με κατεύθυνση προς την περιοχή της αντίπαλης ομάδας. Χαρα-

κτηριστικό αυτής της φάσης είναι η υψηλή ταχύτητα και η ευρεία έκταση των κινήσεων. Σε αυτή τη φάση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ντρίππλα ή να κάνετε κοντινές ή μακρινές πάσες στους συμπαίκτες σας.

#### 3 Είσοδος στην περιοχή ρίψης

Όταν η αντίπαλη ομάδα φτάσει κοντά στο δικό της αμυντικό χώρο, θα χρειαστεί ένα χρονικό διάστημα για να οργανωθεί. Αυτήν την αδυναμία μπορεί να την αξιοποιήσει η ομάδα σας εάν βρίσκεται ήδη πολύ κοντά τους. Αυτό είναι ένα μικρό, αλλά πολύ ενδιαφέρον κομμάτι του παιχνιδιού, όπου μπορεί να υπάρχουν μερικές από τις καλύτερες ευκαιρίες



Η χειροσφαίριση είναι ένα από τα γρηγορότερα αθλήματα. Επιδεξιότητα, αθλητικές ικανότητες, ποικίλες και δημιουργικές τεχνικές και τακτικές συνεργασίες σε συνδυασμό με ένα καλό ομαδικό πνεύμα είναι τα χαρακτηριστικά αυτού του ελκυστικού αθλήματος.

0 Οργανωμένη άμυνα

1 Εναλλαγή από άμυνα σε επίθεση

5 Ξεκινά η φάση επιστροφής στην άμυνα

2 Μετακίνηση προς την αντίπαλη περιοχή

4 Ομαδική επίθεση εναντίον της οργανωμένης άμυνας

3 Είσοδος στην περιοχή ρίψης



για να πετύχετε γκολ.

#### 4 Ομαδική επίθεση εναντίον της οργανωμένης άμυνας

Παίζεις εναντίον της οργανωμένης άμυνας των αντιπάλων και προσπαθείς να τους αναγκάσεις να κάνουν ένα λάθος, που θα σου δώσει μια ευκαιρία να σκοράρεις. Είστε αναγκασμένοι να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον τρόπο επίθεσης, αν έχετε αποτύχει να σκοράρετε στην φάση 3.

#### 5 Ξεκινά η φάση επιστροφής στην άμυνα

Μόλις χάσετε τον έλεγχο της μπάλας στην επίθεση, θα πρέπει να επιστρέψετε αμέσως στη δική

σας αμυντική περιοχή. Κατά την επιστροφή σας θα πρέπει πάντα να είστε σε εγρήγορση και να προσπαθείτε ταυτόχρονα να ανακτήσετε την μπάλα ασκώντας πίεση στους πλησιέστερους αντίπαλους παίκτες.

#### 6 Οργανωμένη άμυνα

Σε αυτή τη φάση η άμυνά σας σχηματοποιείται μπροστά από την περιοχή του τέρματος. Συνήθως η άμυνα μοιάζει με ένα "τοίχο" παικτών μεταξύ των γραμμών των 6 και των 9 μέτρων, και έχει ως στόχο να εμποδίσει τους αντιπάλους να βρεθούν σε μια καλή θέση για να σκοράρουν.

Μετά από αυτήν τη φάση επιστρέφετε στην φάση 1 εκτός και αν η αντίπαλη ομάδα σκοράρει.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

# Η βασική έκδοση κανονισμών για τη χειροσφαίριση στο σχολείο

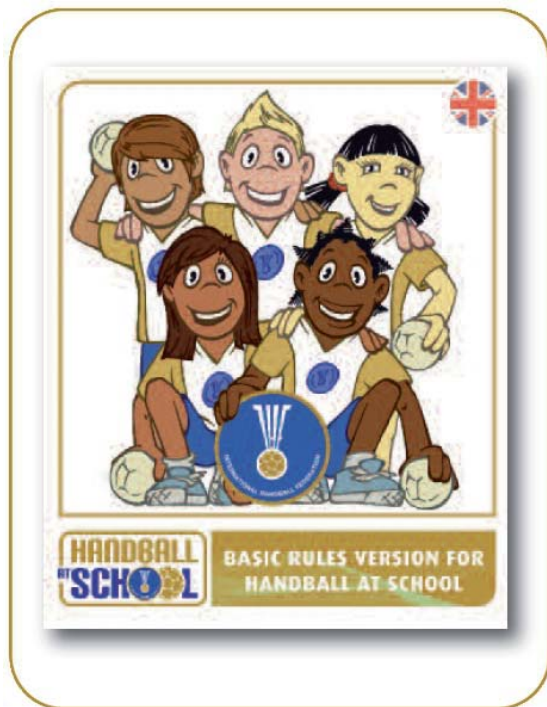
Η χειροσφαίριση - ως ένα πολύ δυναμικό ομαδικό άθλημα - είναι ένα άθλημα επαφής. Βασίζεται όμως στις αρχές του "fair play". Οι επίσημοι "Κανονισμοί παιχνιδιού" επεξεργάζονται από τη Διεθνή Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης (IHF). Για περισσότερες πληροφορίες και λεπτομέρειες καθώς και για να βρείτε ολόκληρο το έντυπο "Κανονισμοί του Παιχνιδιού", επισκεφτείτε τη διεύθυνση [www.ihf.info](http://www.ihf.info).

Κατά τη διδασκαλία της χειροσφαίρισης στο σχολείο, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε τους πιο βασικούς κανονισμούς. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι μπορείτε εύκολα να διδάξετε το άθλημα της χειροσφαίρισης στους μαθητές του σχολείου σας, αν απλοποιήσετε και τροποποιήσετε τους κανονισμούς του παιχνιδιού. Το έντυπο της IHF παρέχει μια επισκόπηση των απλουστευμένων κανονισμών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη διδασκαλία της χειροσφαίρισης στο σχολείο. Το γήπεδο έχει συνήθως πλάτος 20 μέτρα και μήκος 40 μέτρα (σχήμα 2). Οι μικροί αθλητές όμως, πρέπει αρχικά να παίζουν σε μικρότερα αγωνιστικά γήπεδα και με μειωμένο αριθμό παικτών, προκειμένου να αποφευχθούν οι υπερβολικές απαιτήσεις από

τους μαθητές αλλά και για να αυξηθούν οι ευκαιρίες για σπουτά με απώτερο στόχο να αποκτήσουν τα παιδιά βιώματα επιτυχίας. Οι εικόνες 2 ως 4 απεικονίζουν ανάλογα παραδείγματα για αυτήν την ηλικία.

### Διαίρεση ενός γηπέδου κανονικών διαστάσεων σε μικρότερα γήπεδα

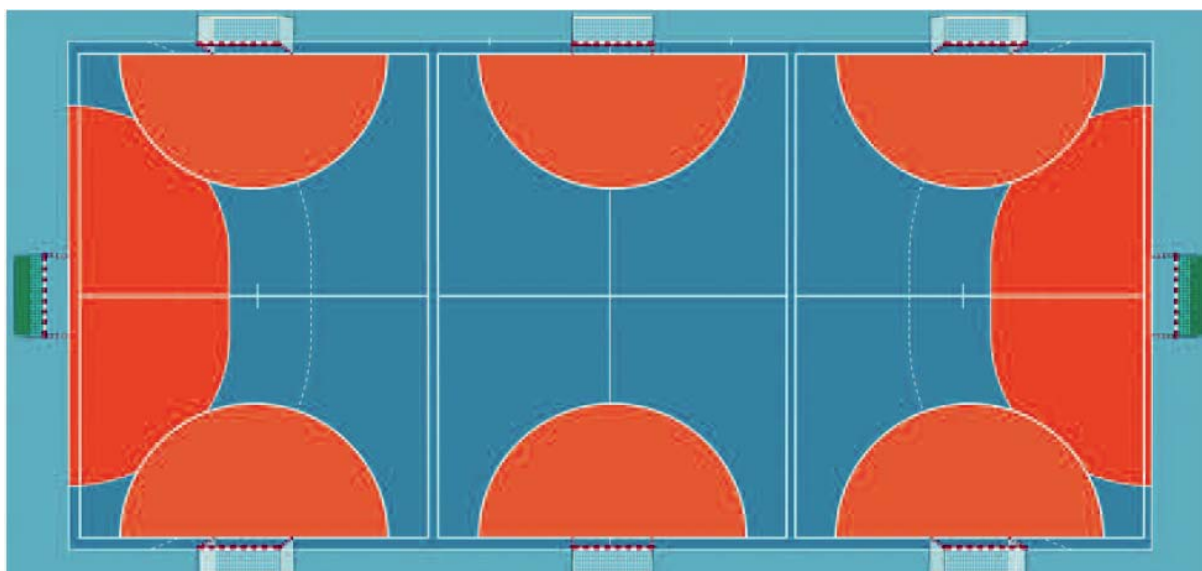
Η κατά μήκος πλευρά του γηπέδου μπορεί να χωριστεί σε τρία πιο μικρά γήπεδα (περίπου 20 x 13 μ.), στα οποία οι αρχάριοι μπορούν να παίζουν 4 εναντίον 4 συν τους τερματοφύλακες (ΕΙΚ. 3). Αν δεν υπάρχουν μικρά τέρματα, μπορούμε να τα διαμορφώσουμε με απλά μέσα (βλ. Σελ. 9).



Μπορούμε να δημιουργήσουμε έως και τρία μικρότερα γήπεδα σε ένα γήπεδο χειροσφαίρισης κανονικών διαστάσεων. Πλεονέκτημα: 30 μαθητές έχουν τη δυνατότητα να παίξουν την ίδια στιγμή

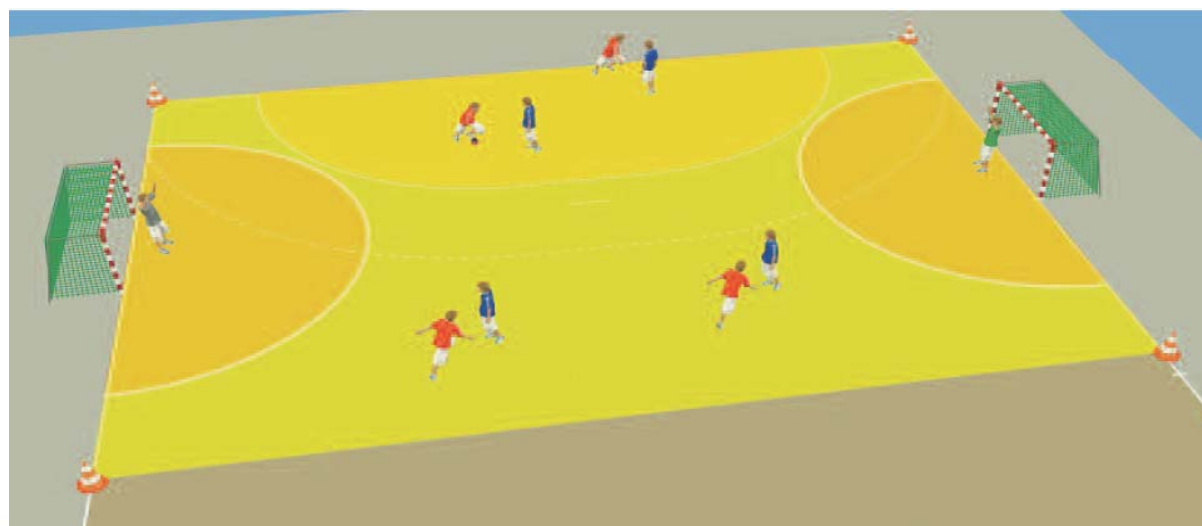
Διαχωρισμός σε μικρότερα γήπεδα

1



4 εναντίον 4 με τερματοφύλακες - ένα ελκυστικό παιχνίδι για τους μαθητές

2





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Οι αγώνες χειροσφαίρισης σε ένα σχολείο μπορούν εύκολα να οργανωθούν μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα: σε μικρές αίθουσες, μόνο στο 1/3 της αίθουσας, στο προαύλιο ή ακόμα και στην παραλία!



### Παιχνίδι στο μισό γήπεδο

Οι προχωρημένοι μαθητές (10 έως 11 ετών) μπορούν να παίξουν 6 έναντι 6 συν τους τερματοφύλακες σε ολόκληρο το γήπεδο. Σε περίπτωση μεγάλου αριθμού παιδιών, χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες - 6 εναντίον 6 (με ένα κοινό τερματοφύλακα) ή 5 εναντίον 5 (συν 1 τερματοφύλακας για κάθε ομάδα) - και τα βάζουμε να παίξουν ταυτόχρονα και στις δύο πλευρές του γηπέδου. Με αυτόν τον τρόπο, 26 ή 22 μαθητές μπορούν να παίξουν ταυτόχρονα.

Εάν είναι διαθέσιμο μόνο το μισό γήπεδο, τότε δημιουργούμε πολλές ομάδες, οι οποίες παίζουν εναλλακτικά σε ένα τέρμα.

Φυσικά, όλες οι προαναφερθείσες μορφές παιχνιδιού μπορούν επίσης να παιχτούν έξω στην αυλή (δείτε την πάνω αριστερή εικόνα), στο γρασίδι ή ακόμα και στην άμμο.

Μια άλλη συμβουλή: Δώστε κάθε φορά σε κάποιους μαθητές το ρόλο του διαιτητή, καθώς κάτι τέτοιο ενθαρρύνει την αποδοχή των μαθητών μεταξύ τους αλλά και προς τους διαιτητές.



Εάν δεν έχουμε τέρματα, υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις για τη δημιουργία τερμάτων. Απλά μπορείτε να επινοήσετε μερικούς τρόπους ακόμα!



Κατάλληλο τέρμα για παιδιά ηλικίας 6 έως 9 ετών



Διαφορετικά μεγέθη τερμάτων για αρχάριους (Οι διαστάσεις ενός κανονικού τέρματος είναι: 2 x 3 μ.)



Σχεδιάστε ένα τέρμα στον τοίχο



Μείωση του ύψους του τέρματος με την βοήθεια ενός ιμάντα / ταινίας (1,60 m)



Χρησιμοποιείτε στρώματα γυμναστικής ή άλλο εξοπλισμό ως τέρματα



Σουτάρετε, σημαδεύοντας ένα κουτί που είναι τοποθετημένο πάνω σε έναν ίππο γυμναστικής

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### 4 3 επίσημα μεγέθη μπάλας



#### IHF Μέγεθος 1:

- διάμετρος 50-52 εκ. και βάρος 290 έως 330 γρ.
- για την ηλικιακή κατηγορία των γυναικών (8-14 ετών) και
- για την ηλικιακή κατηγορία των αγοριών (8-12 ετών)

#### IHF Μέγεθος 2:

- διάμετρος 54 έως 56 εκ. και βάρος 325-375 γρ.
- για την ηλικιακή κατηγορία των γυναικών (14 ετών και άνω) και
- την ηλικιακή κατηγορία των ανδρών (12-16 ετών)

#### IHF Μέγεθος 3:

- διάμετρος 58 έως 60 εκ. και βάρος 425 έως 475 γρ.
- για την ηλικιακή κατηγορία των εφήβων (16 ετών και μεγαλύτερα και την κατηγορία των ενηλίκων)

### 5



#### Χρησιμοποιώντας διαφορετικές μπάλες

Σημείωση: Οι μαθητές ηλικίας από 5 έως 11 ετών μπορούν να μάθουν να πετούν μόνο μπάλες των οποίων τα μεγέθη αντιστοιχούν στο μέγεθος των χεριών τους. Στην αρχή, στα πλαίσια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, μπορείτε αν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε και μικρότερες από τις επίσημες μπάλες που σχεδιάζονται για τις μεμονωμένες ηλικιακές κατηγορίες (ΕΙΚ. 4).

Χρησιμοποιήστε πολλές διαφορετικές μπάλες (δείτε την ΕΙΚ.5), καθώς αυτό βοηθά στη βελτίωση των ικανοτήτων του συντονισμού και ιδιαίτερα στην αίσθηση της μπάλας.

Παίζοντας με πολλές διαφορετικές μπάλες  
χειροσφαίριση στο σχολείο

## Η ανάπτυξη των παιδιών

Είναι γνωστό ότι η κινητική ικανότητα εξαρτάται από την ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Η ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος ακολουθεί ένα συγκεκριμένο πρότυπο και η διαδικασία αυτή επηρεάζεται από τις συνθήκες στις οποίες εκτείνονται οι αισθήσεις (περιβάλλον).

Υπάρχει στενή σχέση μεταξύ της εξέλιξης της αντίληψης και της κινητικής ικανότητας και αυτή η εξέλιξη ακολουθεί επίσης ένα συγκεκριμένο μοτίβο.

Η διαδικασία της ανάπτυξης μπορεί να ακολουθήσει ένα γρήγορο ή αργό ρυθμό. Τα παιδιά αναπτύσσονται με διαφορετικούς ρυθμούς ακόμη και στην ίδια ηλικία. Τα παιδιά κατά την εισαγωγή τους στην σχολική ηλικία, έχουν την ικανότητα να κινούνται εκτελώντας "βασικές - γενικές δεξιότητες" (να σέρνονται, να αναρριχώνται, να περπατούν, να τρέχουν, να πηδούν και να ρίπουν). Βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη της κινητικής ικανότητας των παιδιών είναι η απόκτηση όσο το δυνατόν περισσότερων κινητικών εμπειριών.

Το κεντρικό νευρικό σύστημα (εγκέφαλος και νωτιαίος μυελός) που ελέγχει τις κινητικές ικανότητες βρίσκεται σε πλήρη μορφολογική ανάπτυξη κατά την ηλικία από 10 έως 12 ετών, αλλά υπολείπεται η λειτουργικότητα και τελειοποίηση, η οποία μπορεί να συνεχίσει να αναπτύσσεται μέχρι την εφηβεία. Οι παρακάτω διαπιστώσεις βασίζονται σε αξιόπιστες έρευνες:

- κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης ένα παιδί περνάει από περιόδους γρήγορης ανάπτυξης (ύψος) και αργής ανάπτυξης όγκος / συνολική περιφέρεια σώματος
- η εκτόξευση της ανάπτυξης (ύψος και όγκος) συμ-

βαίνει λίγο πριν την εφηβεία και ολοκληρώνεται για τα αγόρια στα 18 χρόνια περίπου.

- Τα κορίτσια γενικά αναπτύσσονται και ωριμάζουν νωρίτερα από τα αγόρια καθώς η διαδικασία αυτή ολοκληρώνεται στα 16 χρόνια περίπου.

- Η φυσιολογική μυϊκή δύναμη αυξάνεται περίπου 1 χρόνο μετά την έναρξη της εφηβείας ενός παιδιού.
- Από την ηλικία των 10 έως 12 ετών ένα παιδί είναι ικανό να μάθει τακτικές και τεχνικές δεξιότητες.
- Οι βελτιώσεις στις ικανότητες αντοχής και συντονισμού φαίνεται να είναι λιγότερο αποτελεσματικές κατά την εφηβεία, αλλά όμως οι απόψεις στο θέμα αυτό είναι αντικρουόμενες καθώς οι περισσότεροι ερευνητές αναφέρουν ότι πολλοί παράγοντες συνεισφέρουν στην ανάπτυξη αυτών των ικανοτήτων (τύπος άσκησης, συχνότητα, ένταση, μορφολογικές και μεταβολικές προσαρμογές, επίπεδο βιολογικής ωρίμανσης, κλπ).
- Η ανάπτυξη ενός παιδιού είναι φυσικά προϊόν διαφόρων παραγόντων (κινητικές ικανότητες και δεξιότητες, νοοτροπία, γλώσσα, ευφυΐα, αισθήσεις και σκέψεις και το γενικότερο περιβάλλον).

Με βάση τους προαναφερθέντες παράγοντες και προϋποθέσεις, κατά τη διδασκαλία της χειροσφαίρισης στο σχολείο συνιστάται να λαμβάνουμε υπόψη τις τεχνικές και τακτικές ικανότητες που πρέπει να διδάσκονται ανά ηλικιακή κατηγορία (βλ. σελίδα 12/13).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Κάτω από την ηλικία των 8 ετών

- Χειρισμός μπάλας
- Λαβή
- Ρίψη
- Παίζοντας μαζί
- Ρίψη σε στόχο



### Κάτω από την ηλικία των 10 ετών

- Χειρισμός μπάλας
- Λαβή, ρίψη, ντρίμπλα, ρίψη σε στόχο, πάσα και προσποιήσεις
- Παίζοντας μαζί
- Λήψη αποφάσεων σε καταστάσεις 2 εναντίον 1
- Τακτικά έξυπνη τοποθέτηση
- 1 εναντίον 1
- Αμυντική κάλυψη μιας περιοχής
- Αμυντική συνεργασία





**Κάτω από την ηλικία των 12 ετών**

- Χειρισμός μπάλας
- Λαβή, ρίψη, ντρίμπλα, ρίψη σε στόχο, πάσα, διεισδύσεις και προσποιήσεις
- Σκριν, συνεργασία
- Λήψη αποφάσεων σε καταστάσεις 2 εναντίον 1 και 3 εναντίον 2
- 1 εναντίον 1
- Αιφνιδιασμός
- Βελτίωση της κινητικότητας και ταχύτητας των ποδιών, αντιμετώπιση αντίπαλου επιθετικού και κλέψιμο της μπάλας στην άμυνα
- Θέσεις και συνεργασίες στην άμυνα



**Κάτω από την ηλικία των 14 ετών**

- Βασικές τεχνικές δεξιότητες στην επίθεση
- Ατομικές τεχνικές και τακτικές ικανότητες σε διαφορετικές θέσεις στην επίθεση
- Διασταυρώσεις και κινήσεις απειλής στην επίθεση
- Αιφνιδιασμός
- Βελτίωση της κινητικότητας και ταχύτητας των ποδιών, αντιμετώπιση ενός αντιπάλου, μπλοκ και κλέψιμο της μπάλας στην άμυνα
- Θέσεις και συνεργασία στην άμυνα
- Τακτικές συνεργασίες στην άμυνα



# Μέθοδοι και σχεδιασμός



Η χειροσφαίριση πρέπει να διδάσκεται ως ένα παιχνίδι που βασίζεται στις τεχνικές δεξιότητες, τις τακτικές γνώσεις και την ικανότητα αυτοσχεδιασμού. Αλλά η χειροσφαίριση είναι επίσης ένα άθλημα επαφής και θα πρέπει να διδάξουμε τους μαθητές μας να χειριστούν αυτές τις αντιπαραθέσεις χωρίς να φοβούνται και να εκφράζουν την επιθετικότητα τους, βασιζόμενοι στις τεχνικές δεξιότητες και τις τακτικές γνώσεις. Ο γυμναστής πρέπει να σχεδιάζει τα μαθήματά του με τέτοιο τρόπο, ώστε να απαιτεί την εγκεφαλική δραστηριότητα και νοητική λειτουργία από τους μαθητές. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από την εφαρμογή:

- Μικρών παιχνιδιών τακτικής, όπου οι μαθητές

πρέπει να θέτουν ερωτήσεις όπως: Σε ποιον πρέπει να κάνω πάσα; Προς τα που πρέπει να κινηθώ; Μπορώ να κάνω ντρίπλα;

- Οι παίκτες πρέπει σε τέτοιες καταστάσεις να αντιλαμβάνονται, να αξιολογούν, να αποφασίζουν και να ενεργούν μέσα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.
- Διδάσκοντας διάφορες λύσεις και ζητώντας από τους μαθητές να βρουν την καλύτερη λύση με βάση τις εμπειρίες τους.

**Η οργάνωση των παιχνιδιών και των ασκήσεων πρέπει να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε οι μαθητές να έχουν τις περισσότερες δυνατές ευκαιρίες να εκφράσουν την κινητικότητα τους, και επίσης, τις περισσότερες δυνατές επαφές με την μπάλα καθώς και τις περισσότερες δυνατές ευκαιρίες για σουτ κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος.**

Για να είναι αποτελεσματική η διδακτική διαδικασία σας, είναι σημαντικό οι μαθητές σας να έχουν κίνητρα και να κατανοούν τι κάνουν. Αυτό το καθήκον βρίσκεται στους ώμους σας! Εάν η άσκηση είναι πολύ περίπλοκη ή πολύ εύκολη, οι μαθητές θα χάσουν αυτόματα το κίνητρο και τη συγκέντρωσή τους. Επομένως η οργάνωση και η σχεδίαση ενός μαθήματος χειροσφαίρισης στο σχολείο απαιτεί επαρκή θεωρητική γνώση του αθλήματος της χειροσφαίρισης.

Για πολλούς εκπαιδευτικούς, η οργάνωση μιας δραστηριότητας θα αποτελέσει κεντρικό πρόβλημα. Ο κύριος στόχος του μαθήματος εκμάθησης της χειροσφαίρισης στο σχολείο, είναι να διατηρηθεί ένα υψηλό επίπεδο ενεργοποίησης με βάση τη φυσική ανάγκη των παιδιών για κίνηση και χαρά. Θα πρέπει να δοθεί επίσης έμφαση στην ποικιλόμορφη βελτίωση της αντοχής, της δύναμης, της ευκινησίας μέσα από την εφαρμογή διάφορων παιχνιδιών που έχουν άμεση ή έμμεση σχέση με τη χειροσφαίριση. Το μεγαλύτερο πρόβλημα για πολλούς εκπαιδευτικούς είναι η παρουσία πάρα πολλών μαθητών σε μια πολύ μικρή αίθουσα. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα είναι επωφελής η διεξαγωγή διαφόρων τακτικών παιχνιδιών και ασκήσεων - για να εξοικειωθούν οι μαθητές με την μπάλα - και οι ασκήσεις αυτές θα πρέπει να εφαρμόζονται σε συνθήκες παιχνιδιού.





### Λάθος! Πολύ μικρή κινητική δραστηριότητα

6  
A



#### Σκυταλοδρομίες

Οι σκυταλοδρομίες είναι μια πολύ καλή κινητική δραστηριότητα, αλλά πολύ συχνά είναι κακώς οργανωμένες με δύο μεγάλες ομάδες που ανταγωνίζονται, γεγονός που οδηγεί σε μεγάλη αδράνεια και υπερβολική έμφαση στον ατομικό ανταγωνισμό.

Βασικός στόχος λοιπόν είναι να αυξήσετε σημαντικά το επίπεδο της κινητικής δραστηριότητας και

να μειώσετε το επίπεδο του ατομικού ανταγωνισμού. Με λίγη φαντασία μπορείτε να αλλάξετε τη δομή των ασκήσεων, αλλάζοντας τον τρόπο κίνησης, τον τρόπο χειρισμού της μπάλας, τον αριθμό των μπαλών κλπ. ... (δείτε τις ΕΙΚ. 6Α και 6Β).

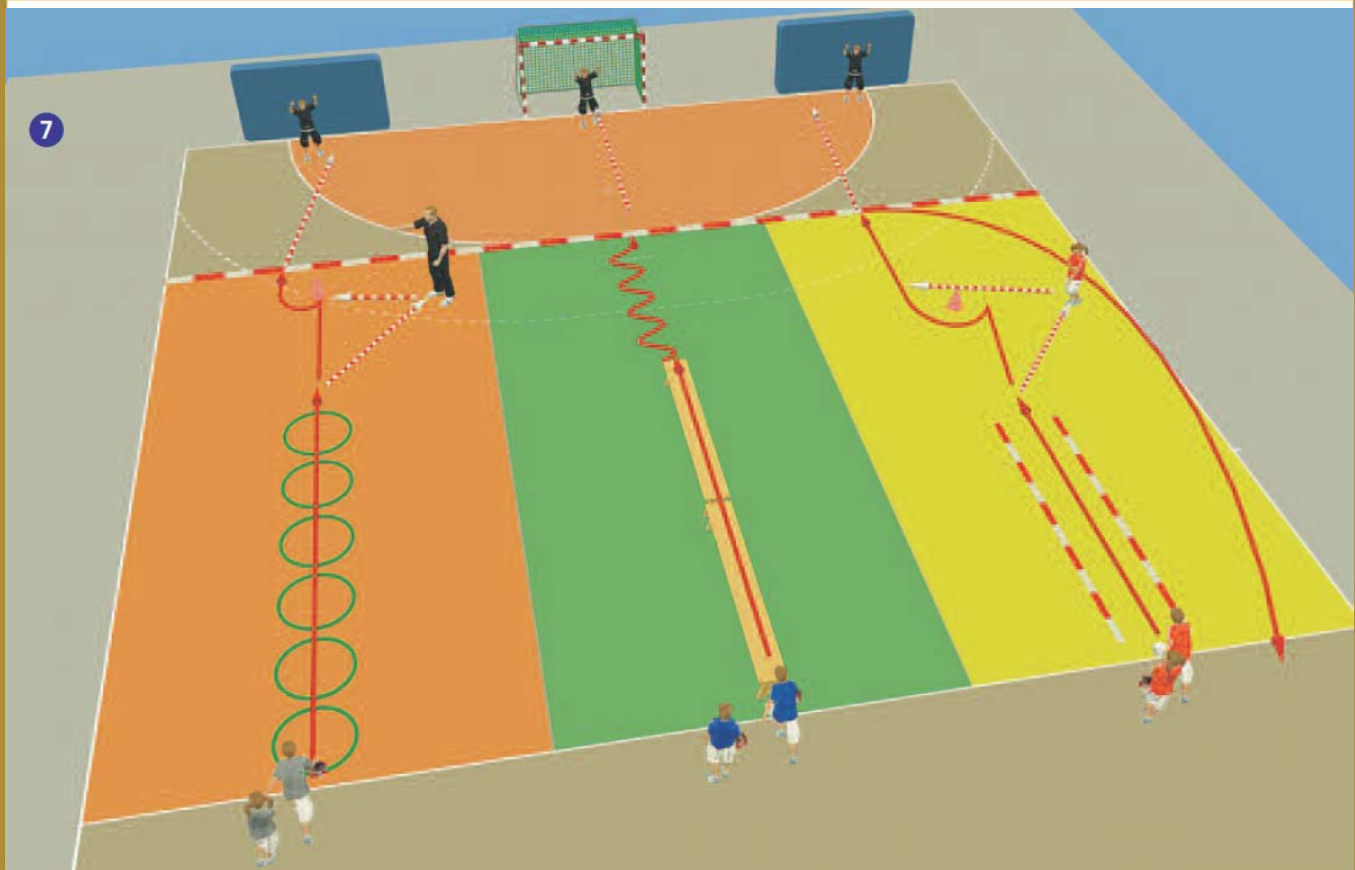


## Σωστά! Μεγάλη κινητική δραστηριότητα

6  
B**Διαίρεση της αίθουσας**

Συχνά σκέπτεστε ότι η αίθουσα που έχετε στη διάθεσή σας είναι πολύ μικρή, αλλά στην πραγματικότητα μπορείτε διαιρώντας την σε 2 ή 3 περιοχές να προσφέρετε πολύ περισσότερη κινητική δραστηριότητα στα παιδιά! Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα μικρότερους χώρους ανά ομάδα, αλλά μπορείτε να προσαρμόσετε ανάλογα τα παιχνίδια και τις ασκήσεις σε αυτούς τους χώρους. Χωρίζοντας την αίθουσα σε 3 περιοχές, είστε σε θέση να διατηρήσετε

ενεργό το σύνολο των παιδιών για όλη την ώρα. Η διαχωρισμός των περιοχών μπορεί να πραγματοποιηθεί εύκολα με κώνους, πάγκους, όργανα γυμναστικής ή άλλα διαθέσιμα αντικείμενα. Μπορείτε να κάνετε την ίδια άσκηση και στις 3 περιοχές και να την αλλάξετε μετά από λίγο, ή να έχετε διαφορετικές ασκήσεις ανά περιοχή και τα παιδιά να αλλάζουν κυκλικά άσκηση (βλ. ΕΙΚ.7 και 8 στις σελίδες 18 και 19).



### Εξάσκηση της επιδεξιότητας και του συντονισμού σε συνδυασμό με ρίψη

Χωρίζουμε τους μαθητές σε 3 ομάδες και κάθε ομάδα τοποθετείται σε ένα διάδρομο. Σε κάθε διάδρομο οι μαθητές εκτελούν διαφορετικές κινητικές δράσεις και στο τέλος κάνουν μια ρίψη στο τέρμα.

Διάδρομος 1: Άλματα / ντρίπλα μέσα στα στεφάνια και στην συνέχεια αλλάζουν μια πάσα με τον

προπονητή τους και σουτάρουν στο αντίπαλο τέρμα.  
Διάδρομος 2: Άλματα / Έρπιν / Ντρίπλα πάνω σε πάγκους και στην συνέχεια κάνουν ντρίπλα και σουτ στο αντίπαλο τέρμα.

Διάδρομος 3: Ντρίπλα κατά μήκος μια λωρίδας / σε διαφορετικές γραμμές και στην συνέχεια αλλάζουν μια πάσα με τον πασαδόρο και σουτάρουν στο τέρμα.



### Τρέξιμο με ομαδικό ανταγωνισμό

Τρεις ομάδες σε τρεις διαδρόμους εκτελούν τα ταυτόχρονα τις ίδιες κινητικές δεξιότητες ανταγωνιζόμενες η μία την άλλη.

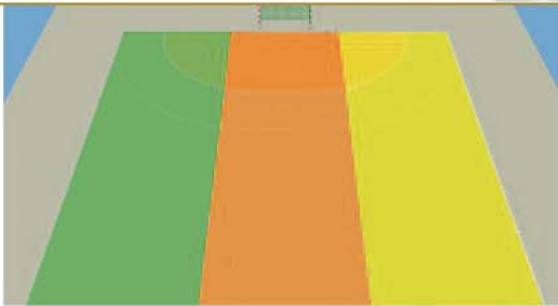
Κινητικές δεξιότητες:

- Ντρίπλα τρεις φορές γύρω από έναν πάγκο (ή άλλο σημάδι)
- Κυβίστηση σε ένα στρώμα

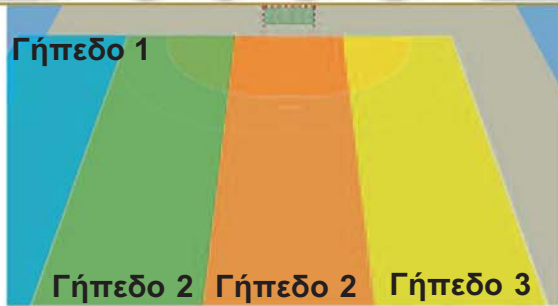
- Σουτ στο αντίπαλο τέρμα
- Επιστροφή πίσω και πάσα στον επόμενο παίκτη της ομάδας

Η ομάδα με τον μεγαλύτερο αριθμό γκολ είναι ο νικητής.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2



Τρία γήπεδα δίπλα-δίπλα (κατά μήκος)



Γήπεδο 1

Γήπεδο 2 Γήπεδο 2 Γήπεδο 3

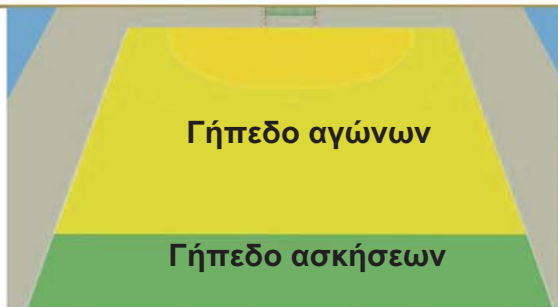
Τέσσερα γήπεδα (συμπεριλαμβανομένων και των περιθωρίων μετά τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου)



Γήπεδο αγώνων

Γήπεδο ασκήσεων

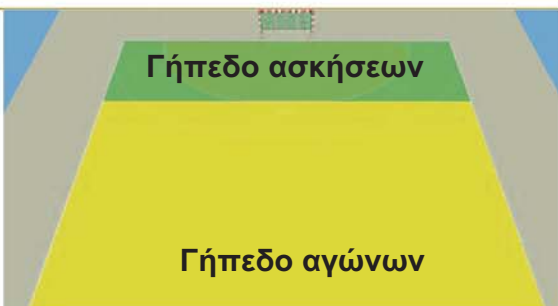
2 γήπεδα διαφορετικών διαστάσεων. Το ένα γήπεδο χρησιμοποιείται για αγώνες και το άλλο για την εκτέλεση ασκήσεων



Γήπεδο αγώνων

Γήπεδο ασκήσεων

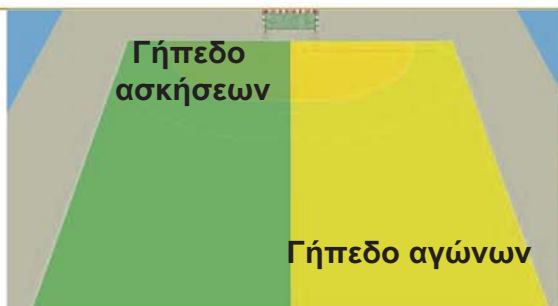
Στο ένα γήπεδο γίνονται αγώνες και στο άλλο εκτελούνται ασκήσεις (κατά πλάτος του αγωνιστικού χώρου!)



Γήπεδο ασκήσεων

Γήπεδο αγώνων

Στο ένα γήπεδο γίνονται αγώνες κατά πλάτος και στην περιοχή τέρματος γίνονται ασκήσεις

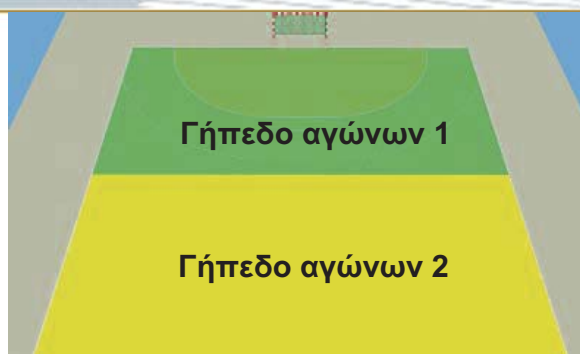


Γήπεδο ασκήσεων

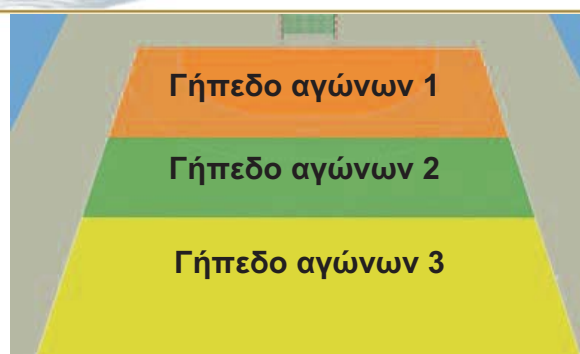
Γήπεδο αγώνων

Δύο γήπεδα κατά μήκος

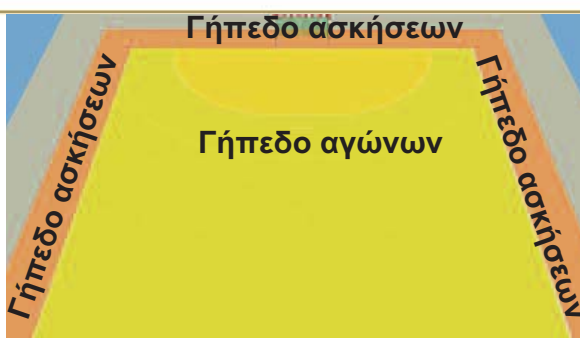




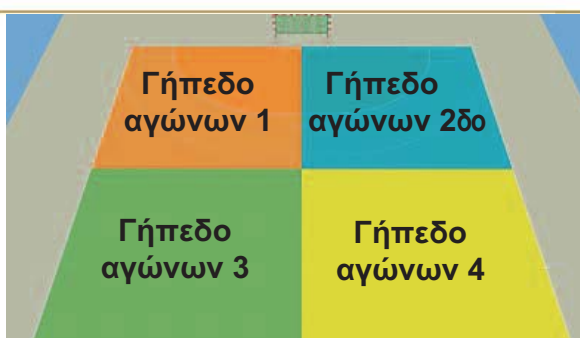
Δύο γήπεδα κατά πλάτος



Τρία γήπεδα κατά πλάτος



Παίζουν στο μισό γήπεδο συν τρέξιμο γύρω από το γήπεδο



Τέσσερις ομάδες σε τέσσερα ορθογώνια γήπεδα



Ένα γήπεδο παιχνιδιού σε όλο το πλάτος, και μια παράπλευρη λωρίδα ως χώρος άσκησης

### Πρακτικές συμβουλές

Σημειώστε τις ακόλουθες συμβουλές με σκοπό την ασφάλεια των παιδιών όταν παίζουν σε διαφορετικά γήπεδα τοποθετημένα δίπλα-δίπλα:

- Χρησιμοποιείτε κιβώτια με μπάλες ή κάτι παρόμοιο για να αποτρέψετε την είσοδο των μπαλών σε άλλα γήπεδα.
- Πάγκοι ή άλλος εξοπλισμός, π.χ. χαλάκια ή ταινία περιφραξης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως διαχωριστικά χώρου. Μη χρησιμοποιείτε στυλοβάτες.

### **Έντονη κινητική δραστηριότητα, υψηλή ένταση**

Ο σχεδιασμός μιας εκπαιδευτικής ώρας με ασκήσεις έντονης κινητικής δραστηριότητας και υψηλής έντασης είναι απαραίτητο να γίνει πολύ καλά εκ των προτέρων. Ο χρόνος που χάνεται για την οργάνωση θα ανταμειφθεί με την αύξηση της ποιότητας της διδασκαλίας σας! Κάποιες λέξεις ή / και ένα σχέδιο σε ένα μικρό κομάτι χαρτί μπορεί να δώσει καλά αποτελέσματα.

Η μπάλα είναι το κέντρο της προσοχής στην χειροσφαίριση και ως εκ τούτου πρέπει πάντα να λαμβάνεται υπόψη σε όλες τις κινητικές δραστηριότητες. Όσο περισσότερη επαφή έχει ένας μαθητής με μια μπάλα κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος, τόσο περισσότερο θα βελτιωθεί ο χειρισμός και ο έλεγχός της. Όταν δημιουργούμε τις ομάδες πρέπει να λαμβάνουμε πάντα υπόψη: όσο λιγότεροι συμμετέχουν σε μια ομάδα, τόσο πιο συχνή είναι η επαφή με την μπάλα. Ταυτόχρονα, πρέπει να γνωρίζουμε ότι ορισμένες ασκήσεις προϋποθέτουν έναν ελάχιστο αριθμό συμμετεχόντων. Πρέπει πάντα να προσπαθείτε να βρείτε ένα "χαρούμενο μέσο". Εάν βάζετε επιπλέον μπάλες σε ορισμένες από τις ασκήσεις, θα αυξήσετε περαιτέρω την κινητική δραστηριότητα.

### **Παιχνίδια και στα δύο άκρα του γηπέδου**

Ένας κοινός τρόπος για να οργανώσετε το μάθημά σας είναι να έχετε ένα παιχνίδι σε κάθε άκρο του γη-

πέδου. Με αυτόν τον τρόπο 4 ομάδες ή 26 παίκτες έχουν την ευκαιρία να παίξουν. Αυτό μπορεί να ελεγχθεί από το κεντρικό γηπέδο. Το μειονέκτημα όμως είναι ότι μπορούν να εξασκηθούν μόνο ορισμένες φάσεις του παιχνιδιού (Φάση 4 και 6). Αυτός ο τρόπος παιχνιδιού / εξάσκησης μπορεί να βελτιωθεί με τους ακόλουθους τρόπους:

- Όταν η επίθεση χάσει την μπάλα, όλοι πρέπει να τρέξουν πίσω από την κεντρική γραμμή. Κατά τη διάρκεια αυτής της εκτέλεσης οι δύο ομάδες αλλάζουν ρόλους.
- Όταν ένας παίκτης από την αμυνόμενη ομάδα κλέψει την μπάλα, πρέπει στην συνέχεια να τρέξει με ντρίπλα μέχρι την κεντρική γραμμή και να γυρίσει πίσω. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η επιτιθέμενη ομάδα μετά την απώλεια της κατοχής της μπάλας, γίνεται αμυνόμενη και πρέπει παίζοντας μαν του μαν να εμποδίσει τον παίκτη να κάνει πάσα, με απώτερο στόχο την επανάκτηση της μπάλας (Φάση 5).
- Αλλαγή ρόλων από άμυνα σε επίθεση μετά από ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
- Αλλαγή ρόλων από άμυνα σε επίθεση μετά από έναν ορισμένο αριθμό σφαλμάτων (φαουλ) κλπ. (ΕΙΚ. 9).

## Εναλλαγή ρόλων από άμυνα σε επίθεση



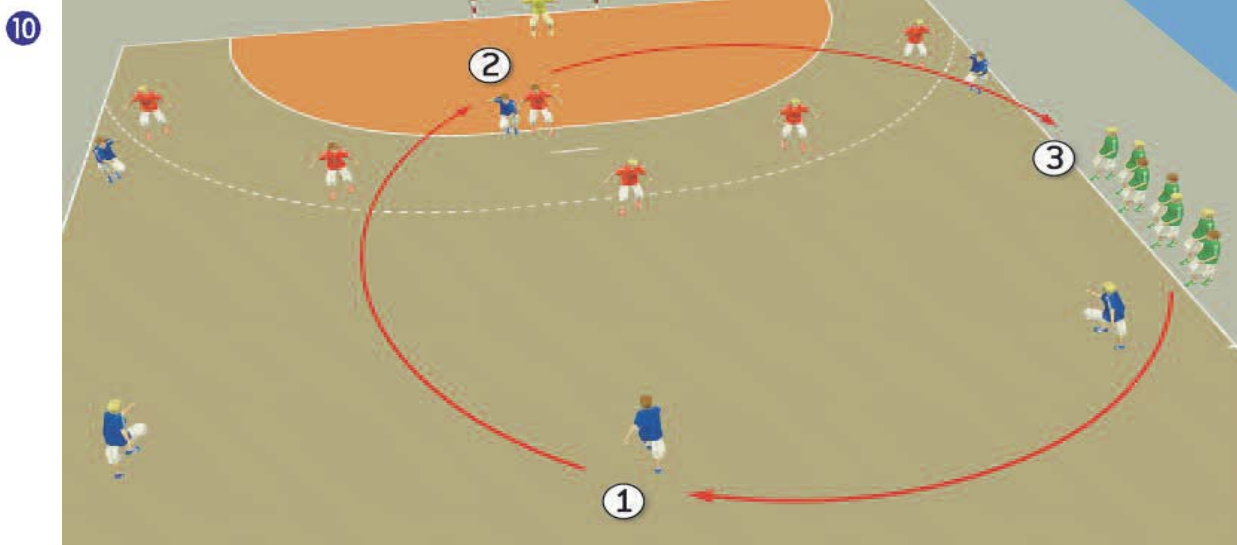
Όταν ο αριθμός των παικτών δεν επαρκεί για τη δημιουργία 4 ομάδων, μπορείτε να δημιουργήσετε 3 ομάδες που αλλάζουν κυκλικά ρόλους. Αυτό σημαίνει ότι οι 2 ομάδες παίζουν ενώ η 3η ομάδα περιμένει στην περιοχή αλλαγών. Εάν μια ομάδα σκοράρει, θα πρέπει στην συνέχεια να αλλάξει με την ομάδα που περιμένει στη ζώνη αλλαγών. Εάν

το παιχνίδι μεταξύ 2 ομάδων διαρκεί πάρα πολύ, τότε ο γυμναστής θα πρέπει να παρέμβει για να αλλάξουν οι ομάδες κυκλικά (ΕΙΚ. 10). Προτάσεις για την οργάνωση των δραστηριοτήτων στο γήπεδο (ΕΙΚ.11).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### Κυκλική εναλλαγή ρόλων με 3 ομάδες



### Τρεις διαφορετικές κινητικές δραστηριότητες





### Χειροσφαίριση στο μισό του μισού γηπέδου

Στο μισό γήπεδο, δημιουργούμε δύο γήπεδα κατά πλάτος. Οι περιοχές τέρματος καθορίζονται με ευθείες γραμμές!

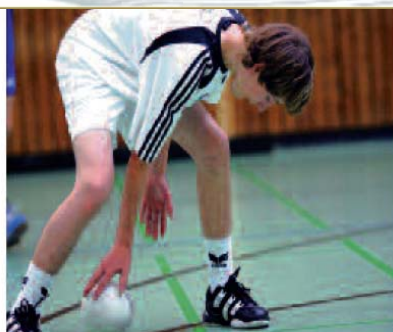
Στο αριστερό γήπεδο: Παίζουν 2 ομάδες σε μια κατάσταση 3 έναντι 3 ή 4 εναντίον 4 (στην περίπτωση που τα παιδιά είναι αρχάρια, τότε μπορούν να παίξουν με επιθετική υπεραριθμία 3 έναντι 2 ή 4 εναντίον 3).

Στο δεξί γήπεδο: Παίζουν 2 ομάδες σε μια κατάσταση 2 έναντι 2 ή 3 έναντι 3. Ο τερματοφύλακας, όταν η ομάδα του έχει στην κατοχή της την μπάλα, μπορεί να γίνει παίκτης γηπέδου (να συμμετέχει στην επίθεση της ομάδας του), έτσι ώστε η ομάδα του να επιτίθεται πάντα σε κατάσταση υπεραριθμίας.

Σκοπός: Ρίψη της μπάλας στο τέρμα που έχουμε δημιουργήσει με κώνους (στυλοβάτες).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### Χειρισμός της μπάλας



Κάνουμε "οχτάρια" ρολλάρωντας την μπάλα γύρω από τα πόδια



Γρήγορος χειρισμός, περνώντας την μπάλα κάτω από τα ανοιχτά πόδια, τα χέρια κινούνται ανάλογα



Σηκώνουμε την μπάλα με τα πόδια ενώ καθόμαστε, την πετάμε στο αέρα με τα πόδια και την πιάνουμε με τα χέρια καθώς σηκωνόμαστε



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Ο στόχος των ασκήσεων "χειρισμού της μπάλας" είναι να διδαχθούν οι μαθητές τη βασική ρίψη, τη λαβή και τη ντρίμπλα. Οι ασκήσεις που περιγράφονται μπορούν να χρησιμοποιηθούν επίσης στην προθέρμανση, για τη βελτίωση του συντονισμού του χεριού με το μάτι, καθώς και στην ανάπτυξη βασικών τεχνικών / τακτικών γνώσεων



Πετάμε την μπάλα προς τα πίσω και κάτω από τα πόδια και γυρίζουμε για να την πιάσουμε



Πετάμε την μπάλα προς τα πάνω, κάνουμε μια στροφή γύρω από τον κατά μήκος άξονα του σώματός μας και την πιάνουμε ξανά.



Μεταφέρουμε μια μπάλα πάνω σε μια δεύτερη μπάλα



Κρατάμε μια μπάλα στον αέρα με αναπηδήσεις πάνω σε μια δεύτερη μπάλα



Κάνουμε ντρίμπλα σε μια μπάλα κρατώντας μία άλλη μπάλα στο χέρι ντρίμπλας

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

# Χειρισμός της μπάλας



Ντρίπλα γύρω από το σώμα



Ντρίπλα από καθιστή θέση



Ντρίπλα με αναπηδήσεις



Ντρίπλα γύρω και πάνω από εμπόδια



Ντρίπλα σε ζευγάρια με τον πίσω παίκτη να μιμείται τις κινήσεις του μπροστινού



Ντρίπλα σε μια σειρά ακολουθώντας τις σταθερές γραμμές του γηπέδου



Ντρίπλα ανάμεσα από στυλοβάτες κάνοντας σλάλομ



Οι ασκήσεις χειρισμού της μπάλας βελτιώνουν την εμπιστοσύνη και τη δημιουργικότητα των παιδιών κατά το χειρισμό της μπάλας. Εδώ είναι μερικά παραδείγματα με ντρίππλα



Ντρίππλα σε προκαθορισμένο χώρο χωρίς συγκρούσεις των παικτών μεταξύ τους



Αλλαγή θέσεων με ντρίππλα, σε ένα κύκλο, μετά από οπτικό σήμα



Ντρίππλα προς τα εμπρός, πίσω, πλάγια, μετά από οπτικό σήμα



Ένας παίκτης χωρίς μπάλα προσπαθεί να κλέψει την μπάλα από τους παίκτες που κάνουν ντρίππλα



## Χειρισμός της μπάλας



Πάσα στον συνασκούμενο μετά από αναπήδηση της μπάλας μέσα σε ένα στεφάνι



Πέταγμα της μπάλας στον τοίχο και υποδοχή της μπάλας



Το Α πασάρει στον Β. Ο Β πετά κατακόρυφα την μπάλα στον αέρα. Οι παίκτες Α και Β αλλάζουν θέσεις και ο Α πιάνει την μπάλα που πέταψε ψηλά ο Β πριν ακουμπήσει στο έδαφος



3 παιδιά: Ο μεσαίος παίκτης εκτελεί εναλλακτικά πάσες με του ακραίους παίκτες

Αυτές οι ασκήσεις βελτιώνουν τη ρίψη και τη λαβή της μπάλας σε στάση και σε κίνηση καθώς και τον συντονισμό χεριού-ματιού



Πάσα και λαβή της μπάλας σε κύκλο: Αρχικά με μια μπάλα και στην συνέχεια με δύο μπάλες ταυτόχρονα



Σκαστές πάσες με 2 μπάλες ταυτόχρονα



Πάσες με 2 μπάλες ταυτόχρονα



Ανά 3 παιδιά: Οι δύο ακριανοί παίκτες κάνουν πάσα ο ένας στον άλλο. Ο μεσαίος παίκτης πρέπει να προσπαθήσει να κλέψει την μπάλα



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

# Χειρισμός της μπάλας



Δύο ομάδες απέναντι, προσπαθούν πίσω από μια γραμμή να κτυπήσουν με τις μπάλες τους μια medicine-ball (ιατρική μπάλα) με σκοπό να την μετακινήσουν στο αντίπαλο γήπεδο



Συναγωνισμός μεταξύ δύο παικτών: πόσο συχνά χτυπούν οι παίκτες έναν στόχο από διαφορετικές αποστάσεις;



Συναγωνισμός μεταξύ δύο ομάδων: προσπαθούν με ρίψεις να μετακινήσουν τον πάγκο που έχουν απέναντι τους ή μια φέτα ενός ίππου γυμναστικής



Αυτές οι μικρές συναγωνιστικές μορφές ασκήσεων βελτιώνουν τη ριπτική δύναμη και την παικτική ικανότητα των παιδιών



Μετακινούμε με ρίψεις ένα χαρτοκιβώτιο προς το τέρμα ή σε έναν στόχο



Παραλλαγή: Το χαρτοκιβώτιο τοποθετείται πάνω σε ένα skateboard αφού έχουμε τοποθετήσει μέσα μια medicine-ball



Συναγωνισμός μεταξύ δύο ομάδων που πετούν την μπάλα σε διαφορετικά αντικείμενα



Παραλλαγή: κάθε ομάδα προσπαθεί με ρίψεις να σπρώξει μια μπάλα προς το χώρο των αντίπαλων ομάδων (η απόσταση ρίψης είναι μεγαλύτερη)

# Χειρισμός της μπάλας

### Κάθε μαθητής έχει μια μπάλα

- Οι μαθητές σε ζευγάρια. Ο μπροστινός παίκτης κινείται με ντρίπλα αργά / γρήγορα και ο πίσω παίκτης ακολουθεί. Ταυτόχρονα προσπαθούν να κάνουν ντρίπλα πάνω στις γραμμές
- Οι μαθητές σε ζευγάρια. Κάνουν ταυτόχρονα και οι δύο ντρίπλα και προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα από τον συνασκούμενο τους, χωρίς να τον ακουμπήσουν
- Οι μαθητές σε ζευγάρια. Κάνουν μια σκαστή πάσα στον συνασκούμενο τους και ταυτόχρονα προσπαθούν να του κλέψουν την μπάλα
- Οι μαθητές σε ζευγάρια. Πετούν την μπάλα ψηλά και προς τον συνασκούμενό τους και ταυτόχρονα προσπαθούν να του κλέψουν την μπάλα



### Μια μπάλα ανά 2 μαθητές

- Κάνετε σκαστές πάσες με συγκεκριμένη σειρά (σιγά, δυνατά, κοντά, πιο μακρινή απόσταση)
- Πετάτε την μπάλα σε έναν τοίχο. Ο συνασκούμενος σας πρέπει να την πιάσει (σιγά, δυνατά, κοντά, από κάποια απόσταση, σημαδέψτε το ίδιο σημείο στον τοίχο κάθε φορά κλπ ...)
- Πετάτε την μπάλα στον συνασκούμενο σας, ώστε να μπορεί να την πιάσει
- Όλα τα παιδιά μετακινούνται στον χώρο, και κάνουν πάσες ο ένας στον άλλο με διαφορετικούς τρόπους



## Οι ασκήσεις χειρισμού μπάλας με διαφορετικούς οργανωτικούς τρόπους

### Μια μπάλα ανά 3 μαθητές



- Ντρίπλα, τρεις ρίψεις και τρεις υποδοχές της μπάλας  
Όλες οι ομάδες έχουν 3 μαθητές. Ο πρώτος κάνει ντρίπλα προς τον τοίχο, ακολούθως κάνει τρεις πάσες στον τοίχο και ταυτόχρονα τρεις υποδοχές προτού γυρίσει πίσω με ντρίπλα προς το δεύτερο παίκτη
- Παιχνίδι ενάντια σε έναν τοίχο. Ένας από τους 3 μαθητές ρίχνει την μπάλα όσο πιο δυνατά γίνεται στον τοίχο. Ο παίκτης που θα πιάσει την μπάλα πριν πέσει στο έδαφος, παίρνει 2 πόντους. Εάν η μπάλα πριν την υποδοχή από έναν παίκτη έχει ακουμπήσει στο έδαφος, τότε ο παίκτης κερδίζει μόνο 1 πόντο. Ο παίκτης που έπιασε την μπάλα, πρέπει στη συνέχεια να την πετάξει στο τοίχο. Ποιος θα μαζέψει πρώτος 10 πόντους;
- Παιχνίδι 2 έναντι 1 σε μια περιορισμένη περιοχή (βλέπε φωτο). Ο παίκτης Α και ο παίκτης Β είναι μαζί και παίζουν εναντίον του παίκτη C. Πόσες πάσες μπορούν να κάνουν πριν ο παίκτης C κλέψει την μπάλα; Θυμηθείτε να αλλάζετε ρόλους μετά από μια προκαθορισμένη ώρα
- Πάσες σε τρίγωνο κινούμενοι μέσα στην αίθουσα. Θυμηθείτε να αλλάζετε θέσεις
- Οι τρεις παίκτες σε μια ευθεία, κινούνται με πάσες και κάνουν "οχτάρια". Ο παίκτης υποδέχεται την μπάλα μπροστά από τον πασαδόρο



# Μικρά παιχνίδια και παιχνίδια τακτικής



### Πλήρης έλεγχος

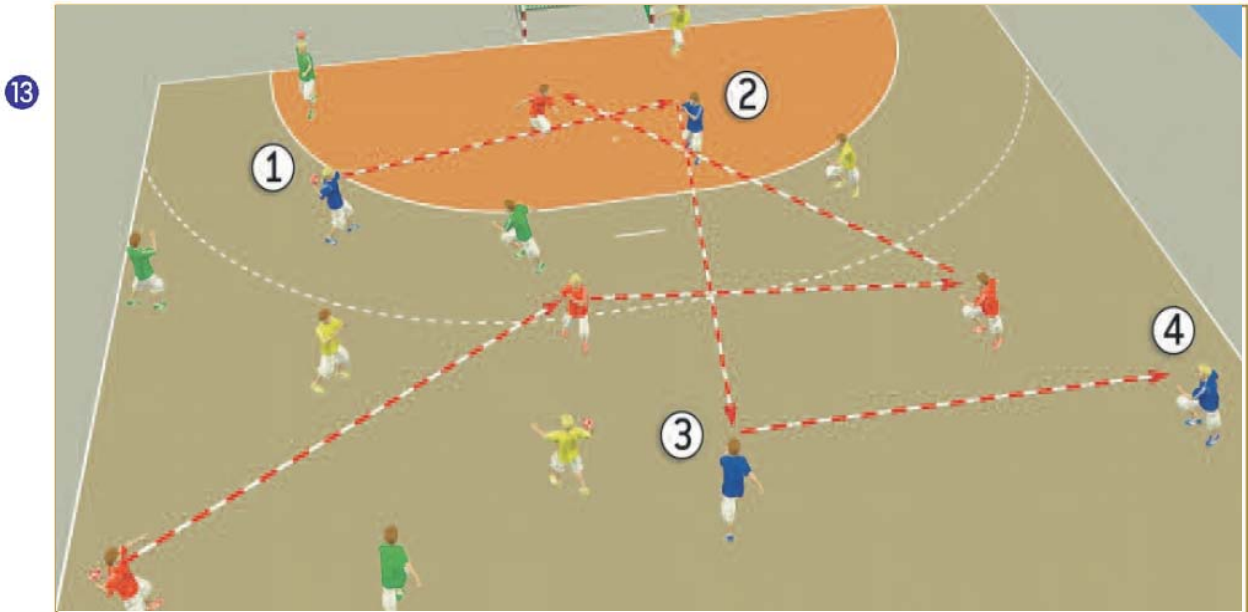
Όλοι οι μαθητές τρέχουν κάνοντας ντρίπλα μέσα σε μια προκαθορισμένη περιοχή. Ενώ τρέχουν πρέπει να κρατήσουν τον έλεγχο της μπάλας τους και ταυτόχρονα να προσπαθήσουν να αναγκάσουν τους άλλους παίκτες να χάσουν τον έλεγχο της μπάλας τους. Αν κάποιος μαθητής χάσει τον έλεγχο της μπάλας του, πρέπει να τρέξει να την μαζέψει και να μπει ξανά στο παιχνίδι.

Οι μαθητές τρέχουν κάνοντας ντρίπλα με μια μπάλα όπως παραπάνω. Στο σφύριγμα του

γυμναστή, όλοι οι μαθητές πρέπει να αφήσουν την μπάλα τους κάτω, και να συνεχίσουν να τρέχουν. Ο γυμναστής αμέσως μετά το σφύριγμα αφαιρεί μια μπάλα. Στο επόμενο σφύριγμα του γυμναστή, οι μαθητές πρέπει να τρέξουν και να πάρουν μια μπάλα. Ο μαθητής που δεν έχει μπάλα, πρέπει να τρέξει μέχρι το άλλο άκρο της αίθουσας και να επιστρέψει προτού πάρει την μπάλα του πίσω.



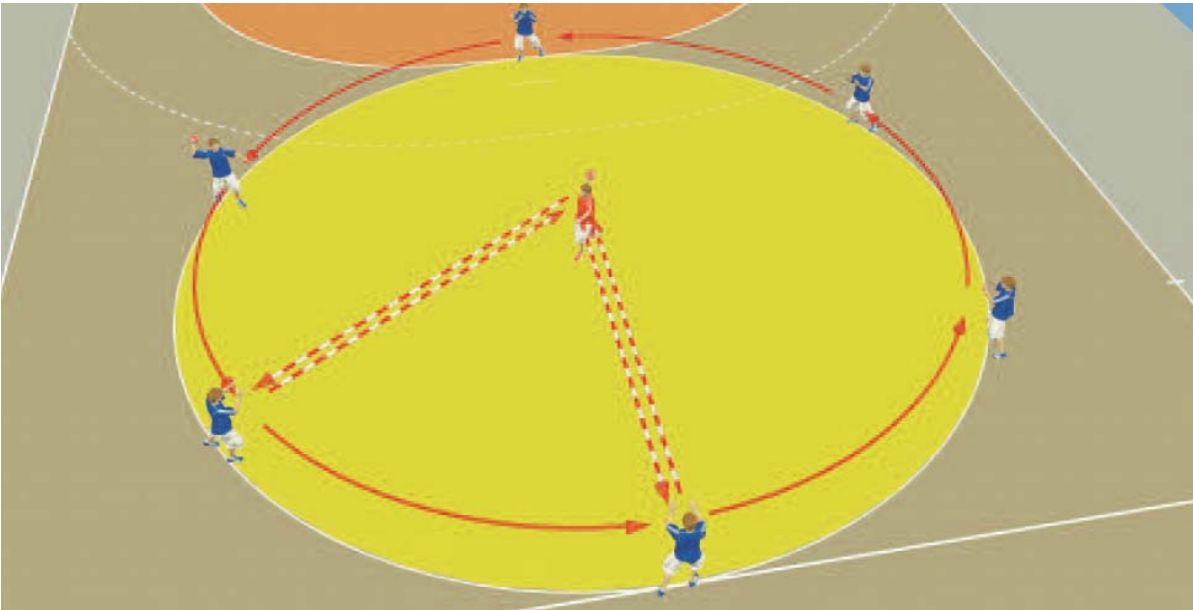
Τα μικρά παιχνίδια και τα παιχνίδια τακτικής είναι ιδανικές προσεγγίσεις για την ανάπτυξη με τον καλύτερο δυνατό τρόπο των παικτικών ικανοτήτων



#### Βρείτε το σωστό μαθητή

Οι μαθητές χωρίζονται σε τετράδες. Κάθε ομάδα έχει στην κατοχή της μια μπάλα. Οι μαθητές κάθε ομάδας αριθμούνται από το 1 έως το 4. Η μπάλα περνά με πάσα πάντα από τον παίκτη που έχει το νούμερο 1, στον 2, ο 2 στον 3, ο 3 στον 4 και μετά ξανά ο 4 στον 1. Είναι σημαντικό οι μαθητές να κινούνται όσο το δυνατόν περισσότερο μέσα στην αίθουσα ενώ κάνουν πάσες (ΕΙΚ. 13).

14



### Σχηματίζω ένα αστέρι με πάσες

Τοποθετήστε τους μαθητές (6-8) σύμφωνα με το σχήμα. Χρησιμοποιήστε 2 μπάλες. Ο μαθητής στη μέση υποδέχεται την πρώτη μπάλα από έναν από τους εξωτερικούς μαθητές και την μεταφέρει με πάσα στον επόμενο μαθητή στον κύκλο και στη συνέχεια γυρίζει για να υποδεχθεί την δεύτερη μπάλα, για να την πασάρει με τον ίδιο τρόπο στον επόμενο μαθητή, πριν γυρίσει για να υποδεχθεί ξανά την πρώτη μπάλα και ούτω καθεξής ( ΕΙΚ. 14).

Δυνατότητες - Παραλλαγές:

- Και οι δύο μπάλες παίζονται προς την ίδια κατεύθυνση
- Οι μπάλες παίζονται σε αντίθετες κατευθύνσεις
- Ο μαθητής στη μέση μπορεί να επιλέξει προς πια κατεύθυνση θα πασάρει τη δεύτερη μπάλα
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι μαθητές έχουν κάνει μια στροφή όταν βρίσκονται στην μέση



### Μετακίνηση της μπάλας με ανταγωνισμό

Στόχοι:

Πάσα και λαβή της μπάλας υπό την πίεση χρόνου ως μέρος του συναγωνισμού.

12 έως 16 παίκτες βρίσκονται σε έναν κύκλο.

Κάθε δεύτερος παίκτης ανήκει στην ομάδα Α,

οι υπόλοιποι παίκτες ανήκουν στην ομάδα Β.

Κάθε ομάδα έχει μια μπάλα και προσπαθεί με

πάσες (με δεξιόστροφη φορά) να κάνει η μπά-

λα της 3 γύρους χωρίς να πέσει κάτω. Η ομά-

δα που τελειώνει πρώτη κερδίζει.

Παραλλαγή: Η ίδια ιδέα, αλλά οι μαθητές είναι τοποθετημένοι ο ένας απέναντι από τον άλλον για να σχηματίσουν ένα δρομάκι.

Σημείωση: Ο πρώτος παίκτης κάθε ομάδας φοράει μια διακριτική κορδέλα.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2



### 10 πάσες

Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες σε μια προκαθορισμένη περιοχή. Ο γυμναστής πετά την μπάλα στον αέρα για να ξεκινήσει το παιχνίδι. Στην συνέχεια, η ομάδα που θα αποκτήσει την κατοχή της μπάλας προσπαθεί να κάνει 10 πάσες. Οι μαθητές και ο γυμναστής μετράνε τις πάσες δυνατά. Όταν μία ομάδα χάσει την κατοχή της μπάλας ή τη βγάλει από την προκαθορισμένη περιοχή τότε ξεκινάει η καταμέτρηση για την άλλη ομάδα. Κάθε φορά που μια ομάδα φτάνει τις 10 πάσες, παίρνει ένα πόντο. Προ-

σπαθήστε να χρησιμοποιήσετε τους κανόνες του χάντμπολ όσο το δυνατόν περισσότερο.

Παραλλαγές:

- 5 έναντι 4
- 5 έναντι 5 με ουδέτερο παίκτη / μπαλαντέρ (βλ. εικόνα, ο μαθητής με το κίτρινο διακριτικό)



### Τίγρης - Παιχνίδι με μπάλα

#### Στόχοι:

Κλέψιμο μπάλας, εξυπνάδα, αντίληψη, πρόβλεψη, άμεση αντίδραση, 7 παίκτες σχηματίζουν έναν κύκλο με 2 "τίγρεις" μέσα στον κύκλο. Οι 7 παίκτες αλλάζουν πάσες μεταξύ τους και οι 2 "τίγρεις" προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα. (σε κάθε κλέψιμο μειώνεται ο χρόνος παραμονής τους μέσα στον κύκλο ή παίρνουν ένα πόντο).

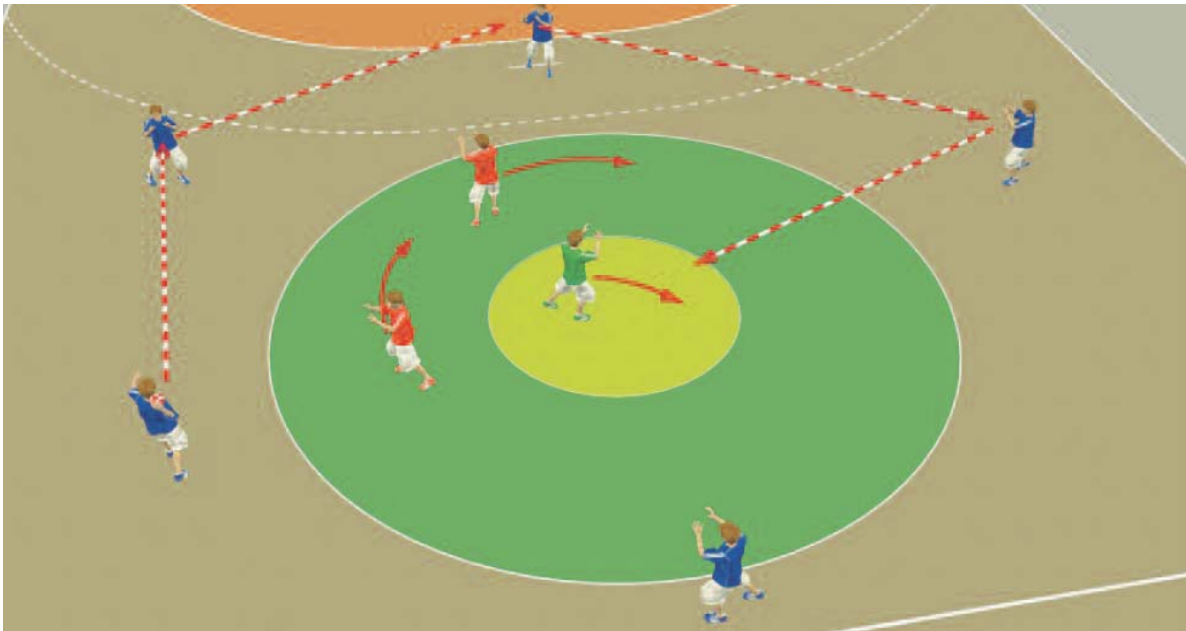
#### Κανόνες:

- Δεν επιτρέπεται πάσα στο διπλανό παίκτη
- Οι πάσες δεν επιτρέπεται να ξεπερνούν το ύψος του κεφαλιού, επιτρέπονται οι άμεσες και έμμεσες/σκαστές πάσες, καθώς και οι πάσες με το δεξί και αριστερό χέρι.

#### Παραλλαγή:

- 7 εναντίον 3

15



### Κεντρί - Παιχνίδι με άμυνα

Σχηματίστε 2 κύκλους όπως φαίνεται στην εικόνα. Τοποθετήστε έναν μαθητή μέσα στο εσωτερικό κύκλο, 2 στον εξωτερικό δακτύλιο ως αμυντικούς και τους υπόλοιπους μαθητές εκτός των δύο κύκλων. Χρειάζεστε μια μπάλα.

Οι μαθητές που βρίσκονται έξω από τους δύο κύκλους πρέπει να προσπαθήσουν να χτυπήσουν με την μπάλα τον παίκτη που βρίσκεται στον εσωτερικό κύκλο. Οι δύο παίκτες (αμυντικοί) που βρίσκονται στον εξωτερικό δακτύλιο πρέπει να προσπαθήσουν να μπλοκάρουν αυ-

τά τα σουτ, χωρίς να πιάσουν την μπάλα! Ο μαθητής που θα χτυπήσει τον μεσαίο παίκτη πρέπει στη συνέχεια να αλλάξει θέση μαζί του. Ωστόσο, αν ο μεσαίος μαθητής κατορθώσει να πιάσει την μπάλα, τότε δεν γίνεται αλλαγή θέσεων.

Ο γυμναστής πρέπει να εξασφαλίσει ότι γίνονται γρήγορες πάσες και ότι οι μαθητές αλλάζουν θέσεις (ΕΙΚ. 15).





### Χτυπήστε το πλαίσιο (4 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4)

Στόχοι: Κλέψτε τη μπάλα κατά τη ντρίπλα, εμποδίστε και κλέψτε πάσες, εμποδίστε τα σουτ προς το τέρμα, κινηθείτε ελεύθερα για να καταλάβετε μια θέση κατάλληλη για ένα σουτ προς το τέρμα. Επίσης γίνεται εισαγωγή στον κανονισμό που αφορά την "περιοχή τέρματος".

Ένα μεσαίο τμήμα ενός ίππου γυμναστικής τοποθετείται στη μέση ενός κύκλου με διάμετρο 8 έως 10 μέτρων. 2 ομάδες ανταγωνίζονται εκτός του κύκλου. Σε περίπτωση αριθμητικής κατωτερότητας, ξεκινά το παιχνίδι η ομάδα με του λι-

γότερους παίκτες. Έχοντας στην κατοχή της την μπάλα πρέπει εντός καθορισμένου χρονικού πλαισίου (μέχρι 3 λεπτά) να προσπαθήσει να σκοράρει όσον το δυνατόν περισσότερα γκολ (σουτ που διαπερνούν το μεσαίο τμήμα του ίππου).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2



### Χτυπήστε το τρόπαιο (5 εναντιον 4)

Στόχοι: Κλέψτε την μπάλα κατά τη ντρίπλα, κλέψτε πάσες, εμποδίστε πάσες καθώς και σουτ προς το "φυλασσόμενο τρόπαιο". Προσπαθήστε να καταλάβετε μια θέση κατάλληλη για σουτ. Επεκτείνουμε την εκμάθηση των κανονισμών σε σχέση με την χειροσφαίριση.

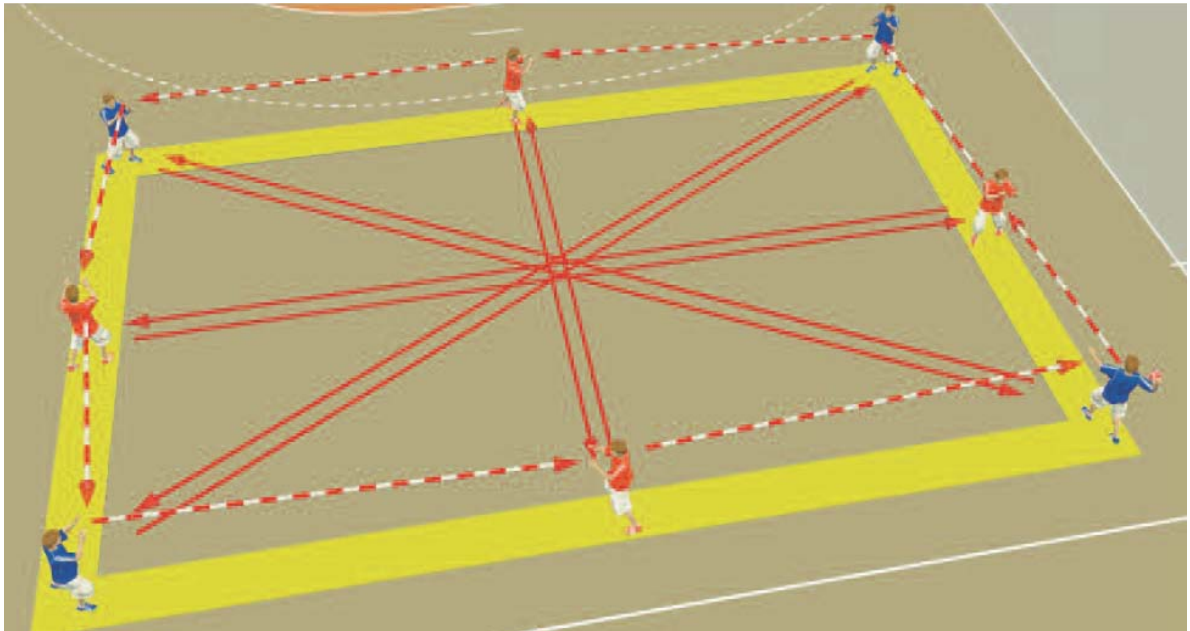
Μία medicine-ball, τοποθετείται πάνω σε έναν ίππο γυμναστικής που βρίσκεται στη μέση ενός κύκλου με διάμετρο 8 έως 10 μ. (ο κύκλος καθορίζεται με μια γραμμή). Μία ομάδα στην επίθεση (5 παίκτες) αντιμετωπίζει μια άλλη ομάδα στην άμυνα (4 παίκτες), προσπαθώντας να χτυπήσει την medicine-ball με σκοπό να πέσει κάτω.

Χρόνος παιχνιδιού: 3 λεπτά, στην συνέχεια γίνεται αλλαγή ρόλων.

#### Παραλλαγή:

Η αμυνόμενη ομάδα έχει ίσο αριθμό παικτών (5). Όταν κλέψουν την μπάλα από τον αντίπαλο, τότε αλλάζουν ρόλους. Επέκταση της εκμάθησης των κανονισμών: εισάγετε την "ελεύθερη ρίψη" εάν έχει διαπραχθεί ένα λάθος. Τα τεχνικά λάθη (πάρα πολλά βήματα ή παθητικό παιχνίδι) έχουν ως αποτέλεσμα την αλλαγή της κατοχής της μπάλας με ελεύθερη ρίψη από το σημείο που έγινε η παράβαση.

16



### Λαβύρινθος

Βάλτε 8 μαθητές σε ένα τετράγωνο, ένας μαθητής σε κάθε γωνιά και ένας άλλος ανάμεσα τους. 2 μαθητές στις διαγώνιες γωνίες του τετραγώνου θα πρέπει να έχουν από μια μπάλα. Η μπάλα πρέπει πάντα να πασάρεται στο πλησιέστερο μαθητή στα δεξιά σας. Η μπάλα μπορεί επίσης να πασάρεται και προς την άλλη κατεύθυνση.

Μόλις πασάρετε την μπάλα, τρέχετε προς τα εμπρός και αλλάζετε θέσεις με τον μαθητή που βρίσκεται ακριβώς απέναντί σας στο τετράγω-

νο.

Ξεκινήστε με αργό ρυθμό! Με περισσότερη πρακτική εξάσκηση οι μαθητές θα είναι σε θέση να αυξήσουν τη διάρκεια του παιχνιδιού και γι' αυτό θα πρέπει το παιχνίδι να θεωρηθεί και ως μια καλή άσκηση αντοχής (ΕΙΚ.16).



17



### Ο βασιλιάς - Παιχνίδι με μπάλα

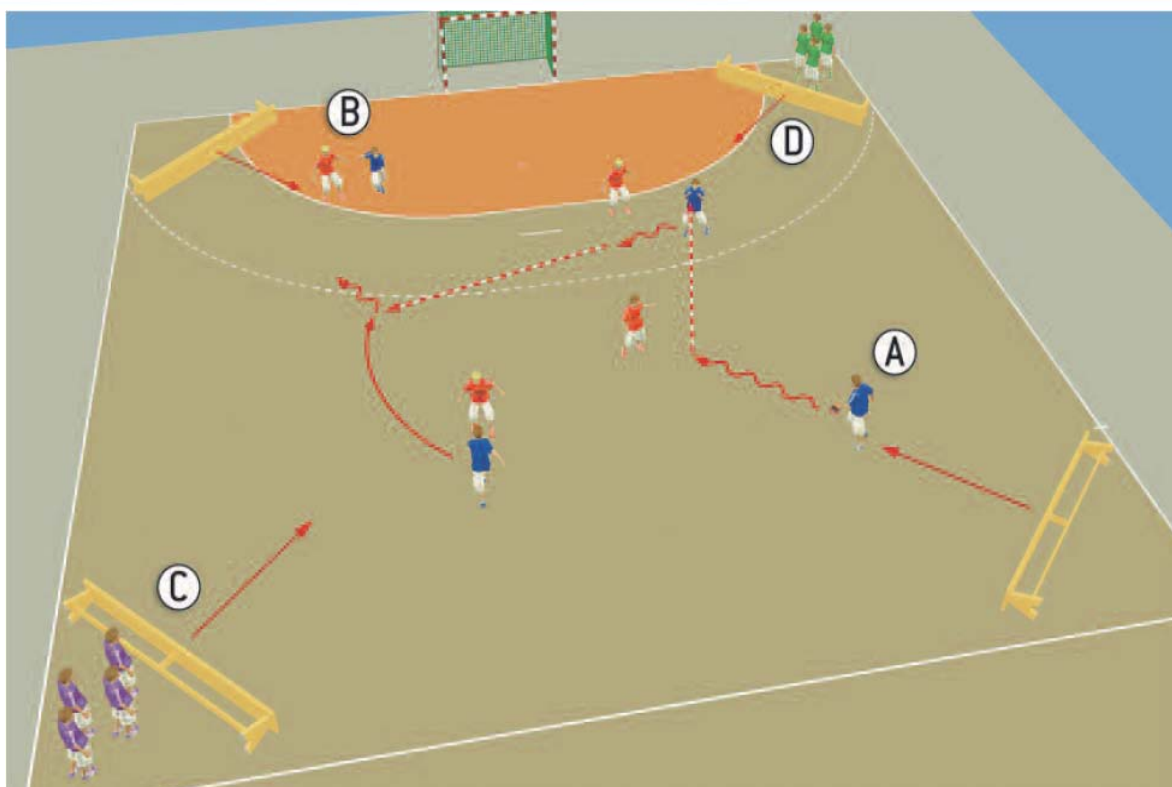
Χωρίστε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα τοποθετεί ένα μαθητή (βασιλιά) πάνω σε ένα μικρό ίππο γυμναστικής ή σε ένα πάγκο, στο απέναντι άκρο του γηπέδου. Η ομάδα σας σκοράρει, όταν μπορείτε να περάσετε τη μπάλα στον συμπαίκτη σας που στέκεται στον ίππο γυμναστικής ή στον πάγκο. Οι αντίπαλοί σας προσπαθούν να κλέψουν την

μπάλα και να μπλοκάρουν τις πάσες στο μαθητή που βρίσκεται πάνω στον ίππο γυμναστικής /πάγκο (ΕΙΚ. 17).

Παραλλαγή:

Οι ομάδες σκοράρουν μόνο αν η πάσα στο "βασιλιά" γίνει με άλμα

18



### Εναλλασσόμενη χειροσφαίριση μεταξύ 4 ομάδων

Χωρίστε τους μαθητές σε 4 ομάδες, κάθε μία ομάδα πίσω από ένα πάγκο. Οι 2 διαγώνιες ομάδες παίζουν αντίπαλες σε όλη την αίθουσα. Η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα προσπαθεί με σουτ να πετύχει τον αντίπαλο πάγκο.

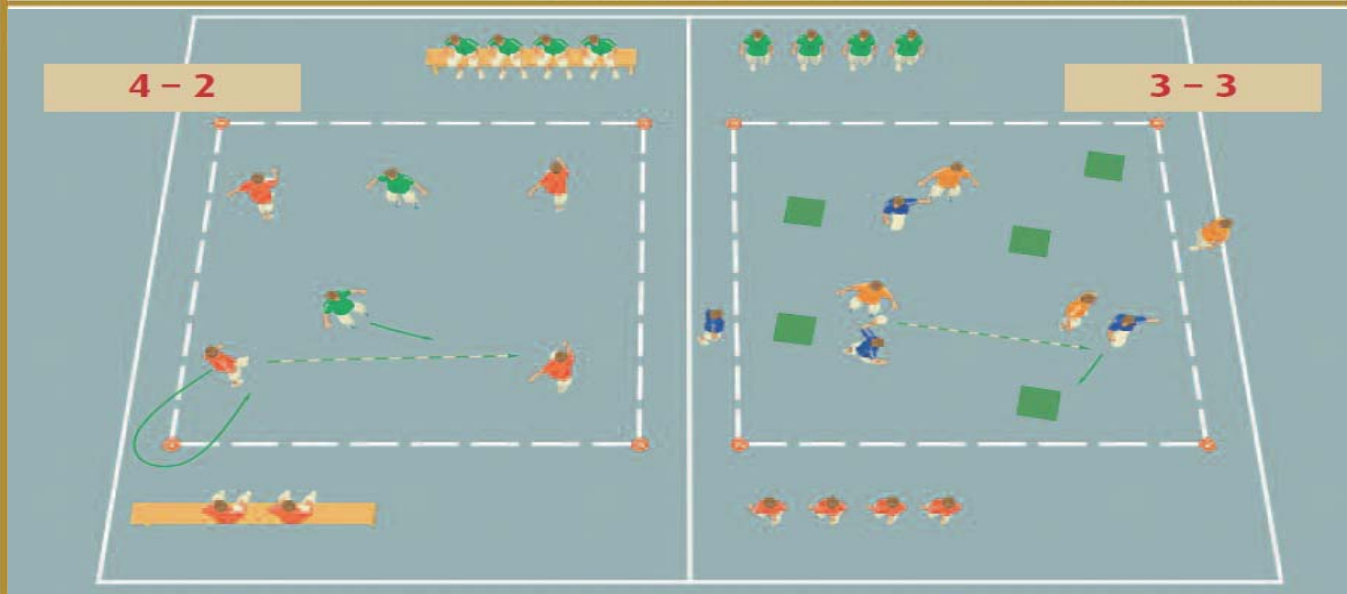
Όταν μία ομάδα χτυπήσει ένα πάγκο, τότε και οι δύο ομάδες πρέπει να επιστρέψουν στις

βάσεις τους αφήνοντας την μπάλα. Οι άλλες 2 ομάδες τρέχουν για να πάρουν την μπάλα και να αρχίσουν να παίζουν.

Χρονικό όριο = 1 λεπτό, εάν δεν έχει σημειωθεί τέρμα - γίνεται αλλαγή των ομάδων.

Αλλάζοντας τον πάγκο με μια καρέκλα, αυξάνουμε τον βαθμό δυσκολίας επίτευξης τέρματος (ΕΙΚ. 18).

## Μικρά ομαδικά παιχνίδια



### 4 έναντι 2 και 3 έναντι 3 με έναν "ουδέτερο/μπαλαντέρ" παίκτη

Οργάνωση: Δύο γηπέδα 9 x 9 μ., στα οποία πραγματοποιούνται ταυτόχρονα παιχνίδια. Η διαμόρφωση των γηπέδων μπορεί να γίνει για παράδειγμα με κώνους. Στην εικόνα βλέπουμε δύο διαφορετικά παιχνίδια.

#### 1<sup>ο</sup> παιχνίδι: 4 έναντι 2 με εκτέλεση επιπρόσθετης κινητικής δράσης (αριστερά)

4 επιτιθέμενοι έναντι 2 αμυντικών. Οι παίκτες που δεν συμμετέχουν κάθονται στους πάγκους και μπορούν να αντικατασταθούν ανά πάσα στιγμή. Σκοπός: Η επιτιθέμενη ομάδα να κάνει όσο περισσότερες πάσες μπορεί. Η κατοχή μπάλας αλλάζει μετά από 3 προσπάθειες/λάθη. Κινητική δεξιότητα: Κάθε επιτιθέμενος πρέπει να τρέξει γύρω από ένα

κώνο μετά από κάθε πάσα που κάνει. Ποιά ομάδα κάνει τις περισσότερες πάσες;

#### 2<sup>ο</sup> παιχνίδι: 3 έναντι 3 με έναν «ουδέτερο/μπαλαντέρ» παίκτη (δεξιά)

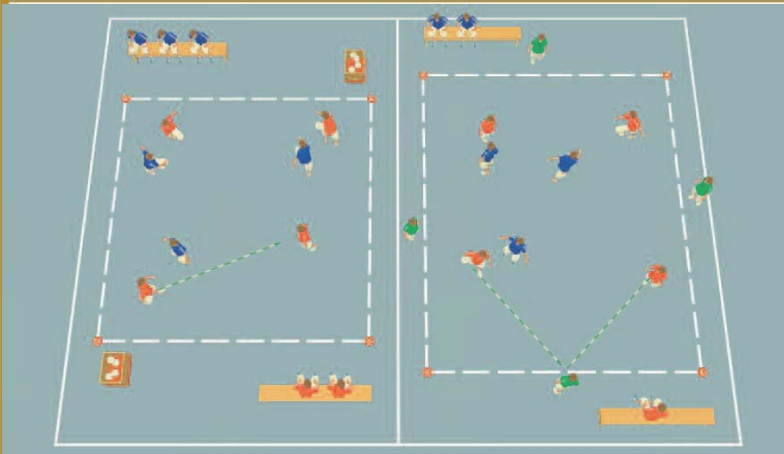
4 ομάδες των 4 (3) παικτών. 5-6 κομμάτια μοκέτας / στεφάνια τοποθετούνται στο χώρο παιχνιδιού. 2 ομάδες παίζουν 3 έναντι 3.

Οι παίκτες που έχουν στην κατοχή τους την μπάλα μπορούν να κάνουν πάσα και στους δύο "ουδέτερους" παίκτες που βρίσκονται εκτός γηπέδου.

Σκοπός: Πάσα σε έναν συμπαίκτη που βρίσκεται στιγμιαία πάνω σε ένα κομμάτι μοκέτας ή μέσα σε ένα στεφάνι. Εάν η αμυντική ομάδα εμποδίσει την πάσα, τότε η επιτιθέμενη ομάδα συνεχίζει να πασάρει.



Αυτή η μεθοδική σειρά παιχνιδιών προϋποθέτει πάντα αριθμητική υπεροχή στην επίθεση για λόγους διδακτικής διευκόλυνσης



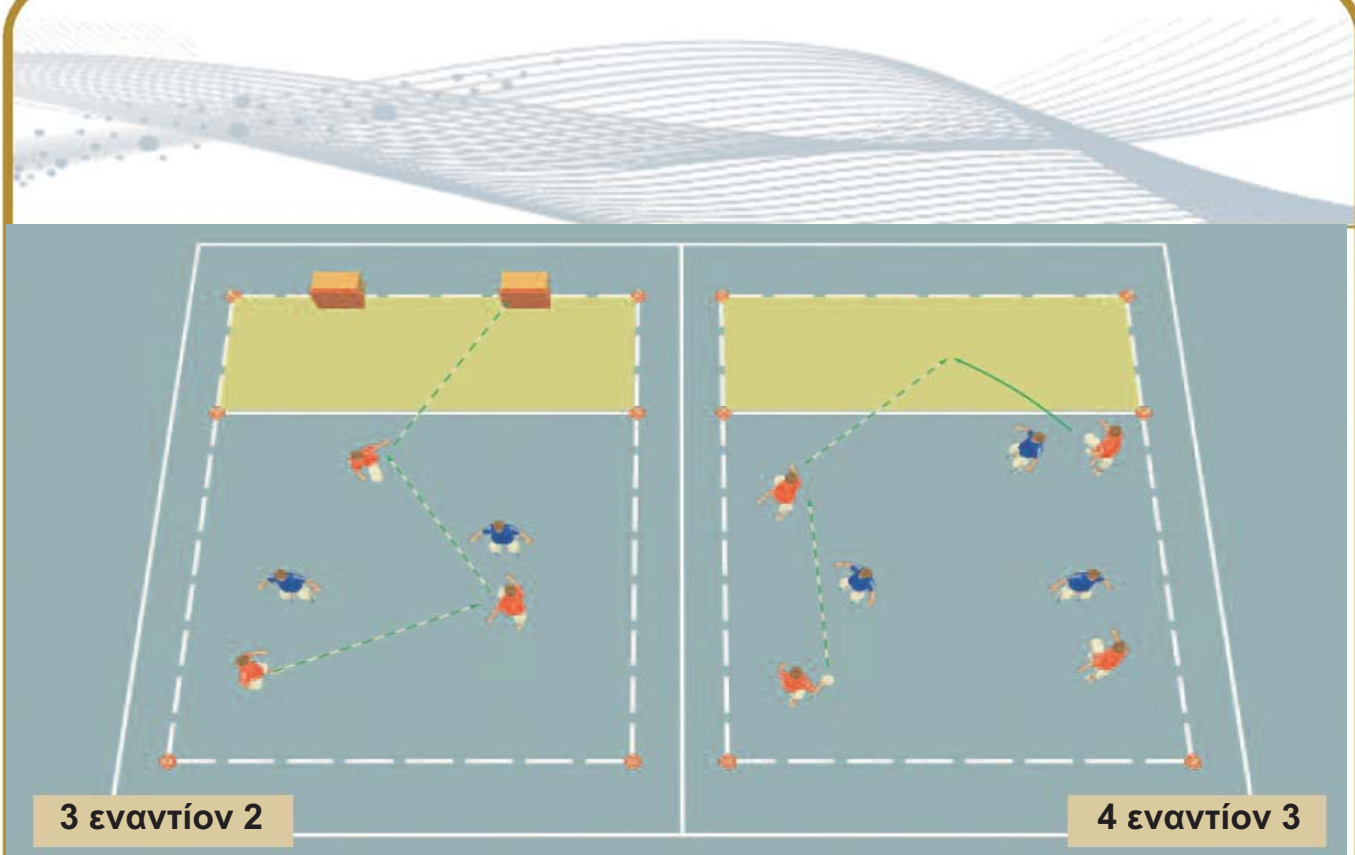
**1<sup>ο</sup> παιχνίδι: 4 έναντι 3 με πολλές μπάλες (αριστερά)**

Οργάνωση: 2 γήπεδα 9 x 9 μ. (μικρή αίθουσα). 2 ομάδες με 6 παίκτες σε κάθε γήπεδο (= 24 παίκτες). Η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα έχει πάντα αριθμητική υπεροχή (4 έναντι 3). Οποιαδήποτε αντικατάσταση παίκτη είναι δυνατή. Ένα μικρό κιβώτιο με 10 μπάλες τοποθετείται στις γωνίες των 2 ομάδων. Σκοπός: Η μία ομάδα κάνει πάσες για παράδειγμα για 1 λεπτό, και στην συνέχεια τοποθετεί την μπάλα στο κιβώτιο της. Αμέσως μετά το δικαίωμα πασαρίσματος μεταφέρεται στην άλλη ομάδα. Εάν χάσει την κατοχή της μπάλας, επιτρέπεται να πάρει μια νέα μπάλα από το κιβώτιο της, ενώ η άλλη ομάδα τοποθετεί στο κιβώτιο της, την μπάλα που έκλεψε. Ποιά ομάδα έχει τις περισσότερες μπάλες μετά από 10 προσπάθειες;

**2<sup>ο</sup> παιχνίδι: 4 έναντι 3 με 4 "ουδέτερους / μπαλαντέρ" παίκτες (δεξιά)**

Οργάνωση: 2 γήπεδα με διαστάσεις 10 x 9 μ. Δημιουργούμε 3 ομάδες των 4 παικτών. Η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα παίζει σε κατάσταση 4 έναντι 3. Οποιαδήποτε αντικατάσταση είναι δυνατή. Η μπάλα μπορεί να περάσει και από τους 4 "ουδέτερους" παίκτες. Σκοπός: Να γίνουν 8 (10, 12) διαδοχικές πάσες= 1 βαθμός. Εάν οι αμυνόμενοι παίκτες κλέψουν την μπάλα, τότε γίνεται αλλαγή ρόλων, και ένας αναπληρωματικός παίκτης μπαίνει στο γήπεδο.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2



### 3 εναντίον 2 / 4 εναντίον 3

#### 2<sup>ο</sup> παιχνίδι: 3 έναντι 2 με στόχο την ρίψη σε στόχο (αριστερά)

Οργάνωση: 2 γήπεδα με διαστάσεις 10 x 6-8 μ. Μία γραμμή ρίψης σε απόσταση 4-6 μ. από τους στόχους. 3 επιτιθέμενοι εναντίον 2 αμυντικών (σχηματίζονται ομάδες ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών).

Σκοπός: Μετά από 8 έως 10 πάσες, οι επιτιθέμενοι πρέπει να προσπαθήσουν να χτυπήσουν έναν στόχο (2 μικρά κουτάκια) από τη γραμμή ρίψης χωρίς να αναχαιτιστούν από τους αντίπαλους παίκτες. Αν οι αμυντικοί κλέψουν την μπάλα, μπορούν να προσπαθήσουν να χτυπήσουν τον στόχο αποφεύγοντας την παρέμβαση των αντιπάλων.

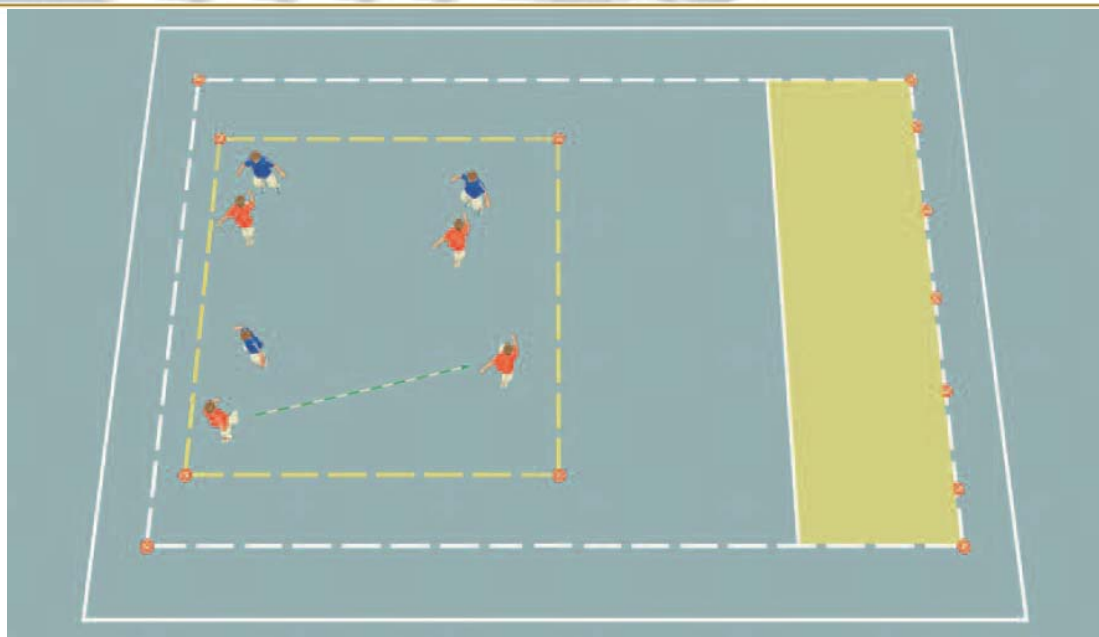
Δυσκολία: Δεν επιτρέπεται η ντριμπλα.

#### 2<sup>ο</sup> παιχνίδι: 4 έναντι 3 με "ουδέτερο/μπαντάντ" παίκτη (δεξιά)

Οργάνωση: Ίδια μορφή παιχνιδιού με το 1<sup>ο</sup> παιχνίδι. Σκορ: Μία ομάδα σκοράρει όταν ένας δικός της παίκτης αφού περάσει τη γραμμή ρίψης υποδέχεται την μπάλα! Ως "ουδέτερο" παίκτη, μια ομάδα ορίζει κάθε φορά έναν παίκτη. Αλλαγή ρόλων γίνεται για παράδειγμα μετά από 1 λεπτό.

Παραλλαγή:

Υποδοχή της μπάλας από τον παίκτη που περνά τη γραμμή ρίψης, αφού καθίσει κάτω και δώσει ξανά πάσα σε έναν συμπαίκτη του.



#### 4 εναντίον 3 με ρίψη σε στόχο

**Οργάνωση:** 1 γήπεδο με διαστάσεις 12 x 17-20 μ. (ανάλογα με τις διαστάσεις της αίθουσας). Μία γραμμή ρίψης σε απόσταση 4-6 μ. από τους στόχους (για παράδειγμα κώνοι). Μέσα σε αυτό το γήπεδο δημιουργούμε ένα άλλο γήπεδο διαστάσεων 9 x 9 μ.  
**Σκοπός:** Η επιτιθέμενη ομάδα σε αριθμητική υπεροχή προσπαθεί να κρατήσει με πάσες στην κατοχή της την μπάλα για 1 λεπτό. Σε περίπτωση απώλειας κατοχής της μπάλας λόγω τεχνικού λάθους, η επιτιθέμενη ομάδα παίρνει αμέσως μια νέα μπάλα από το κιβώτιο και συνεχίζει να παίζει. Αν η αμυνόμενη ομάδα κλέψει την μπάλα, μπορεί στην συνέχεια με πάσες να προσπαθήσει να φθάσει κοντά στη γραμμή

ρίψης και με σουτ να κτυπήσει ένα κώνο (= 1 βαθμός). Στην συνέχεια, οι αμυνόμενοι παίκτες τρέχουν πίσω και προσπαθούν να κλέψουν την επόμενη μπάλα. Αλλαγή ρόλων γίνεται για παράδειγμα μετά από 1 λεπτό.

**Συμβουλή:** Οι ομάδες, ανάλογα με τον αριθμό των παικτών, αλλάζουν κυκλικά (κύκλος του Robin). Αν δεν είναι δυνατή η ταυτόχρονη τέλεση του παιχνιδιού σε δύο γήπεδα (π.χ. λόγω μικρής αίθουσας), τότε μπορείτε να βάλετε τους παίκτες των εκάστοτε ομάδων που δεν παίζουν, να εκτελέσουν ασκήσεις επιδεξιότητας.



# Βασικές αμυντικές δεξιότητες



Οι ατομικές τακτικές ικανότητες ενός παίκτη στην άμυνα είναι:

- Συνεχής προσπάθεια για να επανακτήσει την κατοχή της μπάλας (κλέψιμο της μπάλας)
- Συνεχής παρεμπόδιση πιθανών προσπαθειών των αντιπάλων για σουτ

Τα ατομικά τακτικά μέσα για να γίνει αυτό είναι:

- Κλέψιμο της μπάλας και αποτροπή σουτ από τον αντίπαλο προς το τέρμα
- Συνεχής οπτική επαφή με τον κάτοχο της μπάλας
- Διαρκείς παρατήρηση των ενεργειών και των θέσεων των αντιπάλων
- Αντιμετώπιση των αντιπάλων

Μπορείτε να πείτε ότι στην χειροσφαίριση "αμυνόμαστε με τα πόδια μας" - που σημαίνει ότι αν δεν

έχετε γρήγορα πόδια και δεν κινείστε σωστά, θα είναι δύσκολο να είστε ένας καλός αμυντικός παίκτης.

Το έργο που κάνετε με τα χέρια σας είναι φυσικά επίσης σημαντικό. Σε πολλές αμυντικές ενέργειες χρησιμοποιείτε τα χέρια σας (μπλοκάρισμα της μπάλας, μαρκάρισμα του αντιπάλου σας κλπ.) και κινώντας τα χέρια σας, μπορείτε να μειώσετε το ό πεδίο του

αντιπάλου σας, έτσι ώστε να μην διακρίνει εκείνους τους συμπαίκτες του που βρίσκονται σε ελεύθερες θέσεις.

Η βασική στάση για έναν αμυντικό παίκτη είναι:

- Και τα δύο πόδια στο έδαφος
- Τα πόδια είναι ελαφρώς σε διάσταση
- Τα πόδια είναι ελαφρώς λυγισμένα στα γόνατα με τα χέρια ανυψωμένα
- ΠΡΕΠΕΙ να υπάρχει ισορροπία

Όταν ένας αμυντικός κινείται, είναι σημαντικό να:

- Έχει ελαφρώς λυγισμένα τα πόδια
- Να χρησιμοποιεί μικρά και γρήγορα βήματα
- Να έχει και τα δύο πόδια σε επαφή με το έδαφος
- Αποφύγετε τις αναπηδήσεις
- Μετακινήστε με τα πόδια παράλληλα - μην τα σταυρώνετε
- Διατηρείτε τα χέρια σας λυγισμένα και σε ψηλή θέση
- Διατηρείτε το βλέμμα προς τα εμπρός - μην κοιτάτε τα πόδια σας

Η χειροσφαίριση είναι ένα δυναμικό άθλημα που περιλαμβάνει επαφές με το σώμα σε καταστάσεις 1 σε 1. Οι παίκτες πρέπει να μάθουν τι επιτρέπεται και τι δεν επιτρέπεται σε αυτές τις καταστάσεις και ποιες τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιήσουν. Το μαρκάρισμα χρησιμοποιείται όταν ένας αμυντικός παίκτης θέλει να αποτρέψει έναν επίθετικό παίκτη να κάνει σουτ στο τέρμα ή να κάνει μια διείσδυση.

- Να είστε στη βασική αμυντική θέση
- Ελάτε σε επαφή με τον αντίπαλο με καλή ισορροπία και ελεγχόμενη ισχύ
- Ενώπιον σε ένα δεξιόχειρα, ελάτε σε επαφή με αριστερό χέρι στο πήχη του δεξιού χεριού του αντιπάλου και με το δεξί χέρι στο ισχίο του αντιπάλου. Το αντίθετο γίνεται για έναν αριστερόχειρα επιθετικό.
- Ελάτε σε επαφή με τον αντίπαλο με λυγισμένα χέρια
- Αν ο επιτιθέμενος σκοπεύει να σουτάρει με το δεξί χέρι, τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι μπροστά. Αντίθετα τοποθετείστε το δεξί πόδι προς τα εμπρός, αν ο αντίπαλος σκοπεύει να σουτάρει με το αριστερό χέρι.
- Μετακινήστε τα πόδια σας αν ο αντίπαλος μετακινηθεί προς τα εμπρός ή προς τη μία πλευρά αφού έχετε έρθει σε επαφή μαζί του.
- Όταν έρθετε σε επαφή με τον αντίπαλό σας, προσπαθήστε αμέσως να πάρετε την μπάλα.

### Βασική στάση - εμποδίζοντας μια πάσα



### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Το **μπλοκ** με τα χέρια χρησιμοποιείται για να σταματήσουμε - σε μια προσπάθεια για σουτ - την πορεία της μπάλας προς το τέρμα, ή για να βοηθήσουμε τον τερματοφύλακα καλύπτοντας με τα χέρια μας την μια πλευρά του τέρματος.

Για μερικούς μαθητές είναι τρομακτικό να τοποθετηθούν μπροστά από έναν αντίπαλο που σουτάρει και να προσπαθήσουν να μπλοκάρουν το σουτ με τα χέρια τους. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να τους διδάξουμε την σωστή τεχνική, αλλά και να τους μιλήσουμε για το θάρρος.

- Τοποθετηθείτε απέναντι τον αντίπαλο με καλή ισορροπία και σε βασική αμυντική στάση
- Προσπαθήστε να είστε κοντά στο χέρι ρίψης
- Χρησιμοποιήστε και τα δύο χέρια όταν κάνετε μπλοκ - τα χέρια πρέπει να είναι τόσο κοντά μεταξύ τους, ώστε η μπάλα να μην μπορεί να περάσει ανάμεσα
- Λυγίστε ελαφρώς τους αγκώνες και κρατήστε τους βραχίονες ψηλά
- Κρατήστε τα χέρια και τα δάχτυλά σας ψηλά και με ελαφρά κάμψη προς τα πίσω
- Προσπαθήστε να μπλοκάρετε την μπάλα με τις παλάμες ή τους πήχεις
- Πραγματικά επικεντρωθείτε στην μπάλα



**Μπλοκ με τα χέρια**



**Κλέψιμο της μπάλας την στιγμή που ο επιθετικός κάνει ντρίπλα**



## Βασικές επιθετικές δεξιότητες



Οι ατομικές τακτικές ικανότητες ενός παίκτη στην επίθεση είναι: να είναι ικανός να παίξει, να είναι σε θέση να παίξει, να καθιστά τον συμπαίκτη ικανό να παίξει, να μπορεί να ξεπεράσει τον αντίπαλο, να ψάχνει για μια ευκαιρία να σκοράρει, να δημιουργεί ελεύθερους χώρους.

Και τα ατομικά τακτικά μέσα για να το κάνετε είναι: να εφιστάτε την προσοχή των συμπαίκτων σας, να μετακινήστε σε ελεύθερους χώρους, να πιάνετε την μπάλα, να πασάρετε, να κάνετε προσποιήσεις και να σουτάρτε. Είναι προφανές ότι οι κύριες δεξιότητες για τη χειροσφαίριση είναι η ικανότητα να πιάνετε, να πασάρετε την μπάλα και να κάνετε ρίψη. Οι παίκτες πρέπει να είναι σε θέση να πιάσουν και

να πασάρουν την μπάλα σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις - σε στάση, τρέξιμο, άλμα, υπό πίεση από έναν αμυντικό παίκτη και πολλές φορές όταν δεν βρίσκονται σε καλή θέση ισορροπίας.

**Η υποδοχή της μπάλας:** Κατ' αρχήν η μπάλα πιάνεται με τα δύο χέρια να σχηματίζουν το αγγλικό γράμμα W όπου οι δύο αντίχειρες δείχνουν ο ένας προς τον άλλο. Τα χέρια έρχονται σε επαφή με την μπάλα μπροστά από το σώμα και αμέσως μετά το πιάσιμο της μπάλας, οπισθοχωρούν (με κατεύθυνση προς το σώμα). Για την υποδοχή χαμηλών πασών γυρίζετε τα χέρια, προς το έδαφος, έτσι ώστε τα μικρά δάχτυλα σχεδόν να εφάπτονται, οι αντίχειρες να είναι παράλληλοι και να δείχνουν προς τα έξω.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

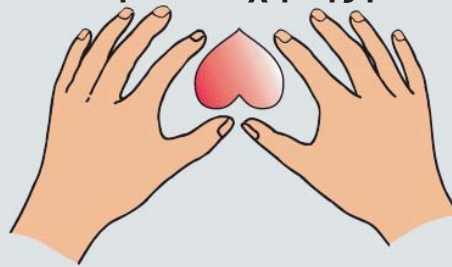
### Πάσα, σουτ

Είναι πολύ σημαντικό να διδάξετε από την αρχή στους μαθητές σας τις βασικές δεξιότητες της μεταβίβασης (πάσας) και του σουτ (ρίψης). Διαφορετικά, θα δυσκολευτούν όταν στην συνέχεια θα πρέπει να μάθουν πιο περίπλοκες μορφές ρίψης.

Η κανονική κίνηση του χεριού που χρησιμοποιείται τόσο για την πάσα όσο και για το σουτ:

- Κρατήστε την μπάλα ψηλά με το βραχίονα πάνω από το ύψος των ώμων και τον αγκώνα λυγισμένο σε γωνία 90 μοιρών
- Τραβήξτε το χέρι ρίψης προς τα πίσω
- Έχετε το αριστερό πόδι μπροστά εάν πασάρετε ή σουτάρετε με το δεξί χέρι. Έχετε το δεξί πόδι μπροστά αν πασάρετε ή σουτάρετε με τον αριστερό χέρι
- Μετακινήστε το χέρι ρίψης προς τα εμπρός και ολοκληρώστε την κίνηση με τέντωμα του χεριού μπροστά
- Στην τελική φάση της ρίψης, ο καρπός δίνει στην μπάλα μία τελική επιτάχυνση, ενώ τα δάκτυλα την κατεύθυνση της μπάλας
- Μπορείτε να αποκτήσετε επιπλέον ισχύ κατά την πάσα και το σουτ διαμέσω της περιστροφικής κίνησης του σώματος, που ακολουθεί την κίνηση του σουτ

### Σωστή υποδοχή της μπάλας



### Ψηλή λαβή (μεταξύ στήθους και κεφαλιού)

- Τα χέρια κάμπτονται ελαφρά και κινούνται προς την μπάλα
- Τα χέρια και τα δάχτυλα δημιουργούν ένα τούνελ ή το αγγλικό γράμμα W, σχηματίζοντας μια καρδιά στην κορυφή του
- Τα δάχτυλα και οι αντίχειρες είναι απλωμένα.
- Οι αντίχειρες βρίσκονται σε αντικριστή θέση
- Η υποδοχή της μπάλας γίνεται μπροστά από το σώμα με ελαστικό τρόπο - Τα χέρια αμέσως μετά το πιάσιμο της μπάλας οπισθοχωρούν προς το σώμα με σκοπό την "απορρόφηση" της ορμής της μπάλας
- Οι αντίχειρες βρίσκονται πίσω από την μπάλα και εμποδίζουν την μετάβασή της στο στήθος



Πολλοί μαθητές πασάρουν και σουτάρουν με το λάθος πόδι προς τα εμπρός. Ο λόγος γι 'αυτό είναι, ότι ο "νευρομυϊκός διασταυρούμενος συντονισμός" τους δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί πλήρως. Όμως πρέπει - όσο το δυνατόν ταχύτερα - να μάθουν τις σωστές βασικές τεχνικές, καθώς είναι απαραίτητες για την εκμάθηση και άλλων πιο περίπλοκων τεχνικών δεξιοτήτων. Ένα άλλο συχνά παρατηρημένο τεχνικό λάθος των μαθητών είναι ότι πασάρουν και σουτάρουν με τον αγκώνα πολύ χαμηλά και πολύ κοντά στο σώμα. Αυτό πρέπει να διορθωθεί το συντομότερο δυνατό.

Όταν πρόκειται για μια πάσα σε έναν συμπαίκτη, μεγάλη σημασία έχει το timing (συγχρονισμός) της

πάσας:

- Την κατάλληλη στιγμή για να πασάρετε
- Επιλέξτε τον καλύτερο αποδέκτη της μπάλας
- Αποφασίστε για την ταχύτητα της πάσας
- Επιλέξτε τον τρόπο της πάσας

Και όταν πρόκειται για σουτ, οι ακόλουθες τακτικές πτυχές είναι σημαντικές για έναν παίκτη:

- Αναλύστε τους δείκτες - υπάρχει η δυνατότητα για μια πετυχημένη ρίψη;
- Εάν ναι, τότε αποφασίστε να σουτάρετε
- Στη συνέχεια, επιλέξτε το είδος της ρίψης, τη γωνία του τέρματος και την τροχιά της μπάλας



# Βασικές δεξιότητες για τον τερματοφύλακα

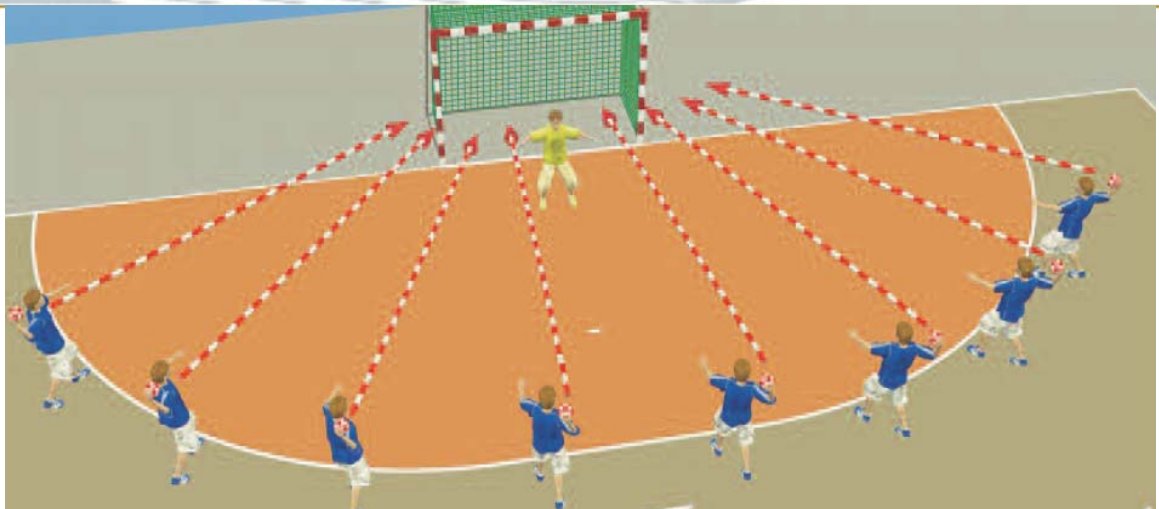


Στην ηλικία 5 έως 9 χρονών οι μαθητές θα πρέπει να αποκτήσουν εμπειρίες από όλες τις θέσεις, συμπεριλαμβανομένης και της θέσης του τερματοφύλακα. Με αυτόν τον τρόπο αποκτούν εμπειρία και κατανόηση των διαφορετικών καθηκόντων σε όλες τις θέσεις, έτσι ώστε στην συνέχεια να επιλέξουν τη σωστή θέση για τον εαυτό τους. Πολλοί μαθητές θα ήθελαν να προσπαθήσουν να γίνουν τερματοφύλακες. Μια καλή απόκρουση ή ένα γκολ κάνει ένα παιδί να θεωρεί τη θέση του τερματοφύλακα πολύ ελκυστική γιατί γίνεται μοναδικός! Όμως, για μερικούς παίκτες, το να είσαι τερματοφύλακας μπορεί να είναι αρκετά τρομακτικό, οπότε μην πιέζεται ένα παιδί για γίνει

τερματοφύλακας, αν δεν το θέλει.

Στην ηλικία 10 έως 11 ετών μπορείτε να αρχίσετε να βρίσκετε 2 ή 3 μαθητές, οι οποίοι έχουν τις κατάλληλες ικανότητες, να γίνουν ταλαντούχοι τερματοφύλακες. Και μπορείτε να αρχίσετε να τους μαθένεται τις πιο συγκεκριμένες δεξιότητες για τερματοφύλακες:

- Κινήσεις στο τέρμα
- Τοποθέτηση στο τέρμα, όταν οι αντίπαλοι σουτάρουν από διαφορετικές θέσεις
- Κινήσεις απόκρουσης με το ένα χέρι, και τα δύο χέρια, με τα πόδια και με τα χέρια και τα πόδια μαζί



Κάθε παίκτης σουτάρει από τη γραμμή των 6 μέτρων. Οι παίκτες υποδέχονται την μπάλα και κάνουν ένα σουτ με άλμα από την ίδια θέση.



Οι παίκτες χωρίζονται σε ζευγάρια. Ένας παίκτης προσπαθεί να σουτάρει και ο άλλος παίκτης προσπαθεί να μπλοκάρει το σουτ. Μην αφήνετε περισσότερα από ένα ζευγάρια να σουτάρουν ταυτόχρονα.

