

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ

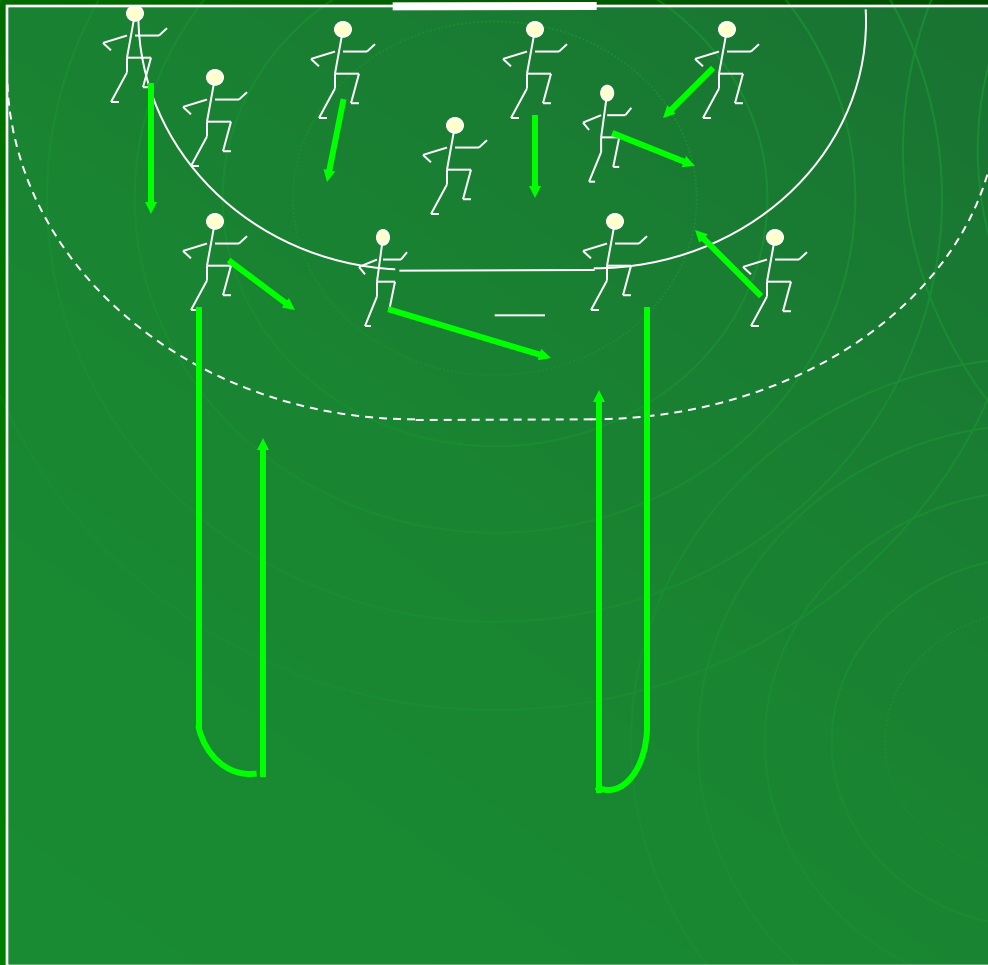
Η μεθοδική διδασκαλία του handball στο Δημοτικό σχολείο, περιλαμβάνει 3 διδακτικά στάδια. Σε κάθε διδακτικό στάδιο υλοποιούνται 2 διδακτικές μονάδες (μαθήματα).

Κάθε διδακτική μονάδα περιλαμβάνει μια σειρά ασκήσεων που στόχος τους είναι η γνωριμία των μαθητών με ένα διασκεδαστικό και όμορφο παιχνίδι αλλά και η μεθοδική εκμάθηση των βασικών χαρακτηριστικών και τεχνικών του αθλήματος.

1ο ΣΤΑΔΙΟ

1η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 1η - Διάρκεια 5': Άφησε τη μπάλα



Όλοι οι μαθητές έχουν μπάλες -εκτός 2 ή 3- και κάνουν ντρίπλα μέσα από τα 9 μέτρα ανάμεσα στους άλλους, προσπαθούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον στα μάτια - και αυτοί που δεν έχουν μπάλα- και όταν 2 συναντιόνται κάνουν χειραψία με το ελεύθερο χέρι. Με σήμα του δάσκαλου, όλοι σταματάνε τη ντρίπλα, κάνουν 3 βήματα και αφήνουν τις μπάλες κάτω, κάνουν μια στροφή γύρω από τον εαυτό τους και παίρνουν μια νέα μπάλα - όχι αυτή που είχαν πριν-. Αυτοί που δεν καταφέρνουν να έχουν μια μπάλα, τρέχουν και ακουμπούν την κεντρική γραμμή και ξαναγυρνάνε στο παιχνίδι. Οι άλλοι εν τω μεταξύ έχουν αρχίσει να τριπλάρουν.

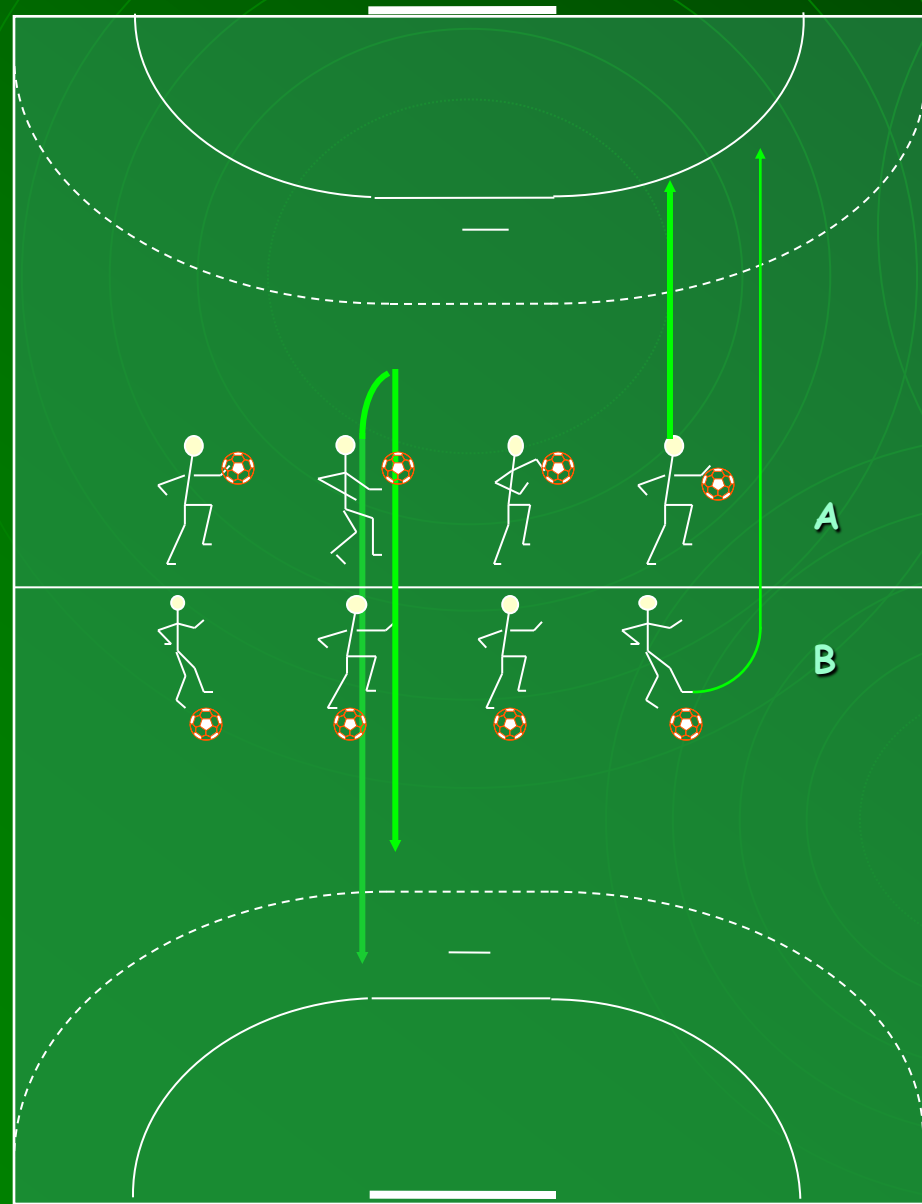
Σκοπός:

Εξοικείωση με την μπάλα, τη ντρίπλα, τον οπτικό έλεγχο και τα 3 βήματα.

1ο ΣΤΑΔΙΟ

1η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 2η - Διάρκεια 5': Πέτρα - Ψαλίδι - Χαρτί



Οι μαθητές στέκονται ανά 2 εκατέρωθεν της κεντρικής γραμμής και έχουν μια μπάλα στο έδαφος πίσω τους. Τα ζευγάρια παίζουν το "πέτρα - ψαλίδι - χαρτί". Ο νικητής παίρνει αμέσως την μπάλα του και τριπλάροντας τρέχει στην τελική γραμμή του. Ο ηττημένος παίρνει την δική του μπάλα και κυνηγά να πιάσει τον νικητή, πριν αυτός περάσει την γραμμή του. Το παιχνίδι παίζεται με στόχο π.χ. στις 3 νίκες.

Σκοπός:

Εξοικείωση με την μπάλα, τη ντρίπλα, και την γραμμή των 6 μέτρων.

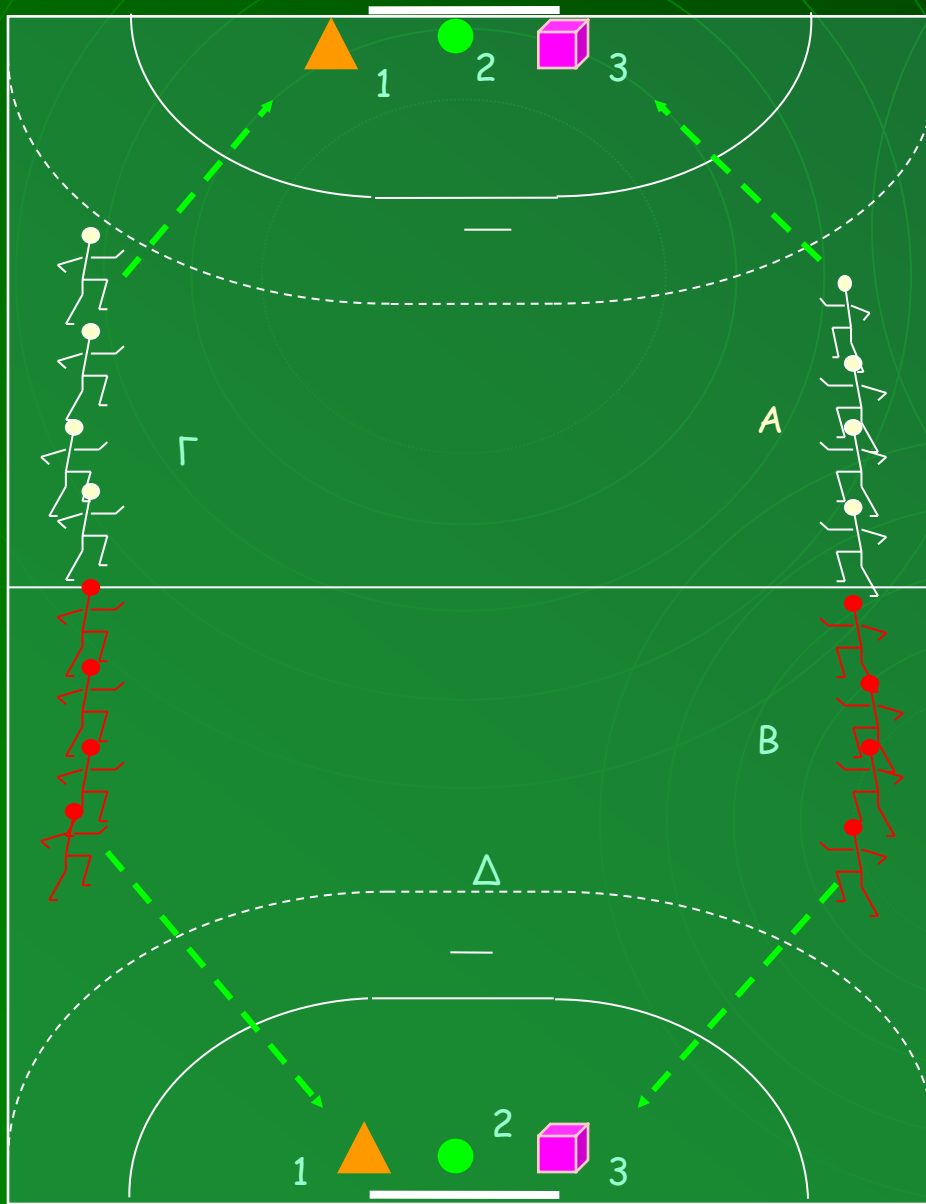
Μεθοδικές υποδείξεις:

Όταν κάνεις ντρίπλα μην κοιτάς την μπάλα, αλλά τη γραμμή τερματισμού.

1ο ΣΤΑΔΙΟ

1η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 3η - Διάρκεια 10': Σουτ σε στόχους



Οι μαθητές σε 4 ομάδες με μπάλες, κάνουν βασικό σουτ και σημαδεύουν διαφορετικούς στόχους, οι οποίοι βαθμολογούνται ανάλογα το μέγεθος τους. Σουτάρει ο 1ος παίκτης από την μια ομάδα και μετά ο 1ος της άλλης κ.ο.κ. Οι ομάδες φωνάζουν το άθροισμα των πόντων τους.

Με την λήξη του χρόνου, συγκρίνονται οι βαθμοί και η ομάδα με το μεγαλύτερο νούμερο κερδίζει.

Σκοπός:

Εξοικείωση με τη βασική ρίψη, την στόχευση και την επίτευξη αποτελέσματος - γκολ.

Μεθοδικές υποδείξεις:

Όταν κατεβάζεις το χέρι στη ρίψη, το μπράτσο σου να "χαϊδεύει" το αυτί σου.

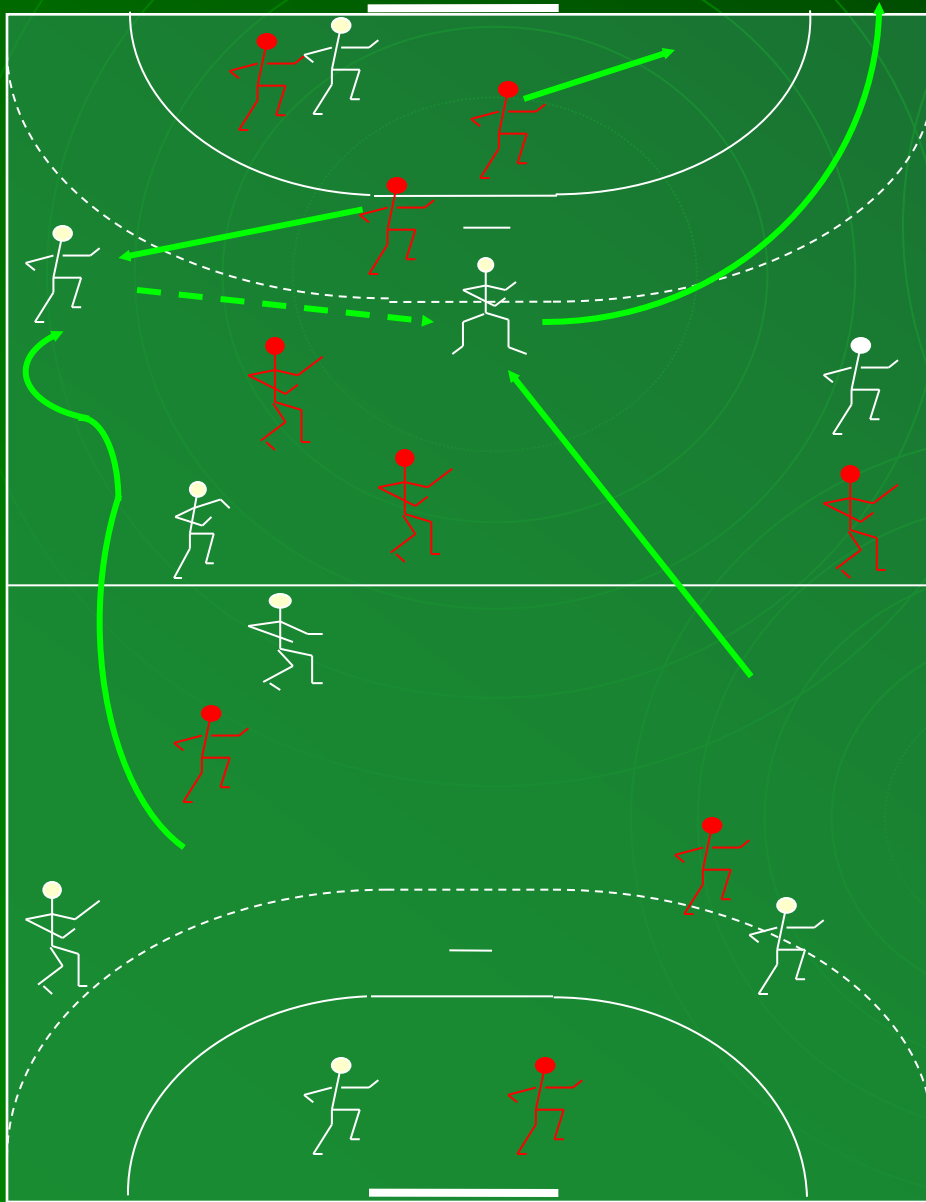
Μετά τη ρίψη το χέρι στο κατέβασμα να "χτυπάει" το πόδι και να φεύγει πίσω.

Σημάδεψε τον στόχο με το αντίθετο πόδι και χέρι και πρόσεχε να μην πατάς την γραμμή.

1ο ΣΤΑΔΙΟ

1η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 4η - Διάρκεια 10': "Αμερικάνικο" Handball



Η κάθε ομάδα προσπαθεί να ακουμπήσει την μπάλα έξω από την τελική γραμμή στην περιοχή της άλλης παίρνοντας 1 πόντο και μέσα στο τέρμα 2 πόντους. Οι παίκτες τρέχουν όσο θέλουν με την μπάλα, αλλά αν τους ακουμπήσει αντίπαλος πρέπει να την δώσουν μέσα σε 3 βήματα.

Σκοπός:

Κίνηση στον κενό χώρο, δέσμευση αμυντικού, εξοικείωση με τα 3 βήματα και την επίτευξη αποτελέσματος - γκολ.

Μεθοδικές υποδείξεις:

Δώσε την μπάλα αφού σε ακουμπήσει αντίπαλος και κινήσου στον ελεύθερο χώρο να την ξαναπάρεις.

1ο ΣΤΑΔΙΟ

1η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 5η - Διάρκεια 10': Παιχνίδι - Παρουσίαση

Ο δάσκαλος εξηγεί το παιχνίδι και τους βασικούς κανονισμούς. Χωρίζει 2 ομάδες που παίζουν handball σε όλο το γήπεδο. Σε κάθε παράβαση ο δάσκαλος σφυρίζει σταματά το παιχνίδι και εξηγεί τον κανονισμό. Έχουμε σχετική ανοχή στους κανονισμούς, σφυρίζουμε μόνο τις πολύ βασικές παραβάσεις, αυτές που αλλοιώνουν τον χαρακτήρα του παιχνιδιού και φροντίζουμε να παίξουν όλα τα παιδιά.

Σκοπός:

Γνωριμία με το handball, εξοικείωση με τους βασικούς κανονισμούς και τον χαρακτήρα του παιχνιδιού.

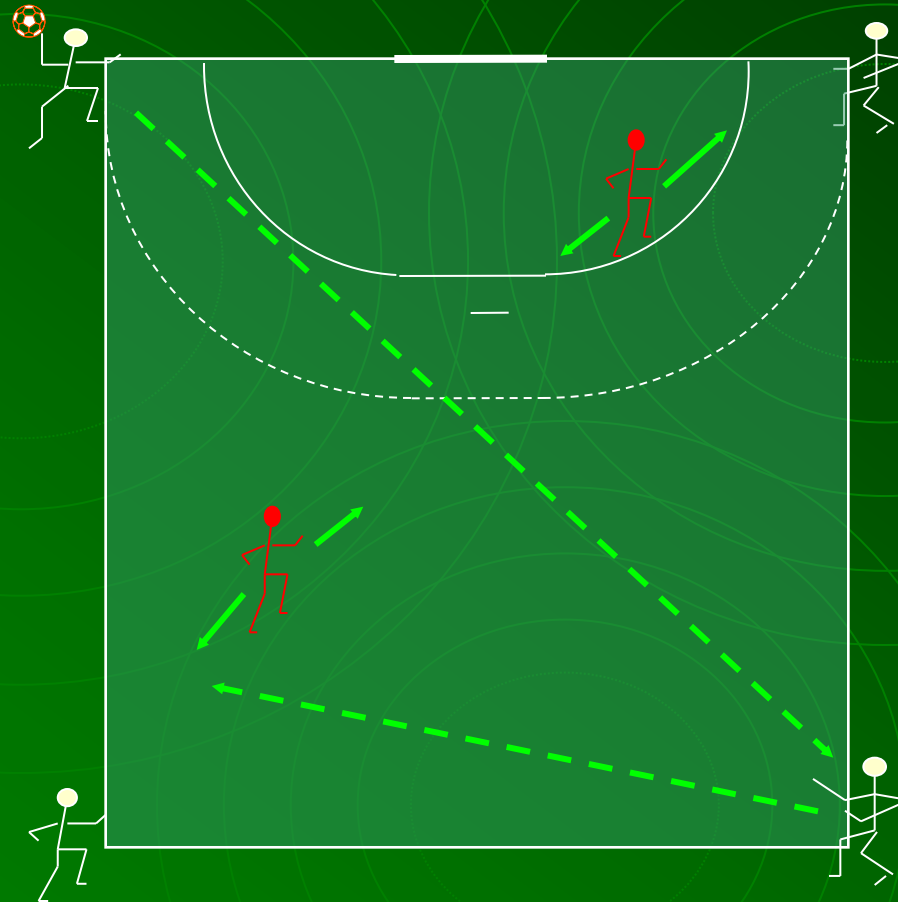
Μεθοδικές υποδείξεις:

Επιμένουμε στο πως γίνεται η σέντρα και η εκτέλεση των ελεύθερων ρίψεων, να μην γίνονται πάρα πολλά βήματα, ή πολλαπλές τρίπλες, να μην επιτρέπονται τα χτυπήματα αντιπάλου και τα πόδια και να μην παραβιάζεται πολύ η γραμμή των 6 μέτρων.

1ο ΣΤΑΔΙΟ

2η ΠΡΟΤΡΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 1η - Διάρκεια 5': Άρπαξε τη μπάλα



4 παίκτες στέκονται (ή κάθονται) σε τετράγωνο κάνοντας πάσες ο ένας στον άλλον.
2 παίκτες στην μέση προσπαθούν να πάρουν την μπάλα.

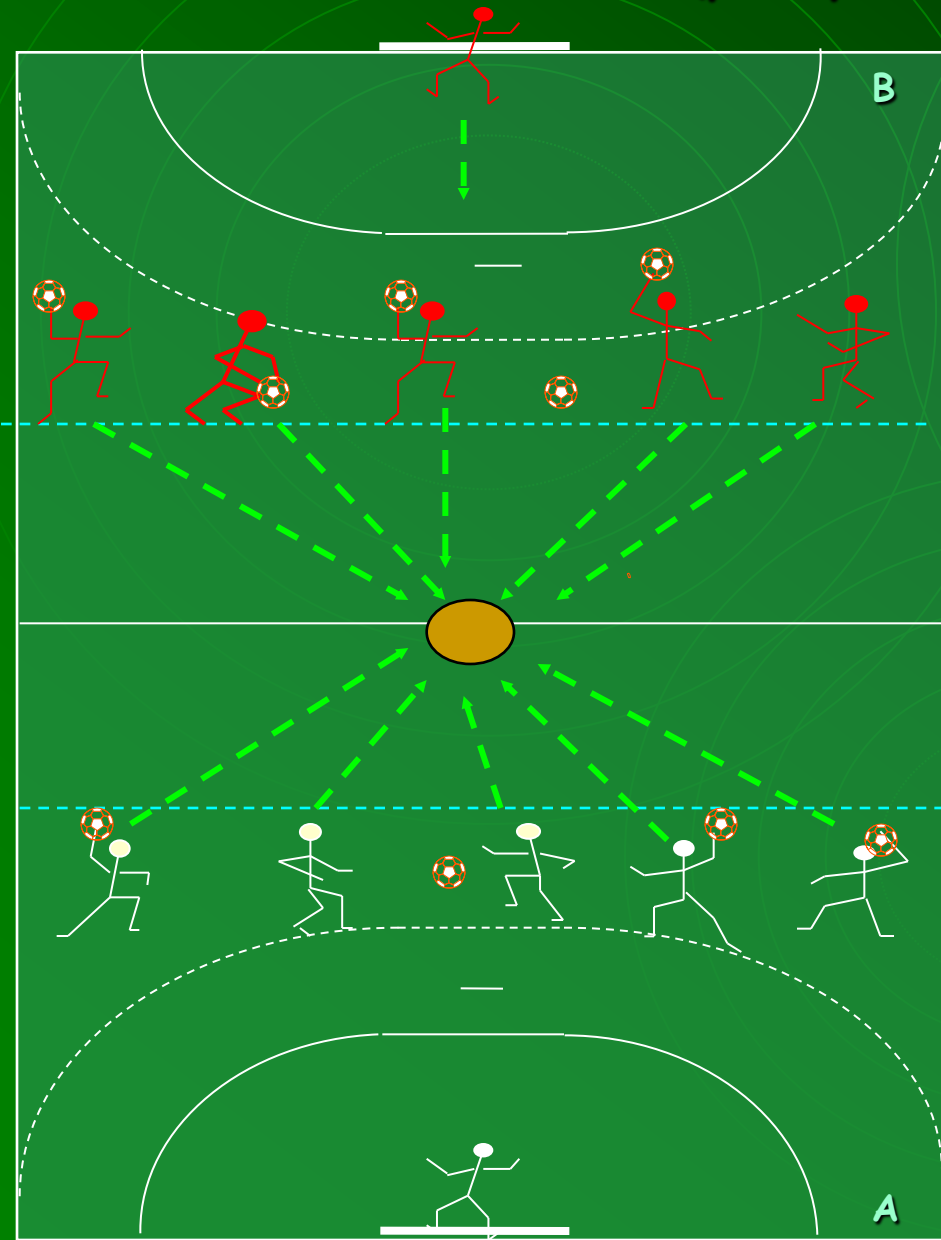
Σκοπός:

Εξοικείωση με την πάσα, την αποφυγή αντίπαλου, την προσπάθεια ανάκτησης της μπάλας.

1ο ΣΤΑΔΙΟ

2η ΠΡΟΤΡΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 2η - Διάρκεια 5': Σημάδεψε τη μπάλα



2 ομάδες παραταγμένες σε 2 γραμμές, σε ίση απόσταση από το κέντρο - όπου έχουμε 1 medicine ball - με μπάλες ισότοπα μοιρασμένες. Οι μαθητές σουτάρουν σημαδεύοντας την medicine και προσπαθούν να την σπρώξουν πέρα από την γραμμή της αντίπαλης ομάδας. Οι μαθητές δεν μπορούν να περάσουν την γραμμή τους. Οι ομάδες βάζουν 1 παίκτη τους να μαζεύει και να επιστρέφει τις μπάλες στους συμπαίκτες τους.

Σκοπός:

Εξοικείωση με τη βασική ρίψη, την στόχευση και την αποφυγή πατήματος γραμμής.

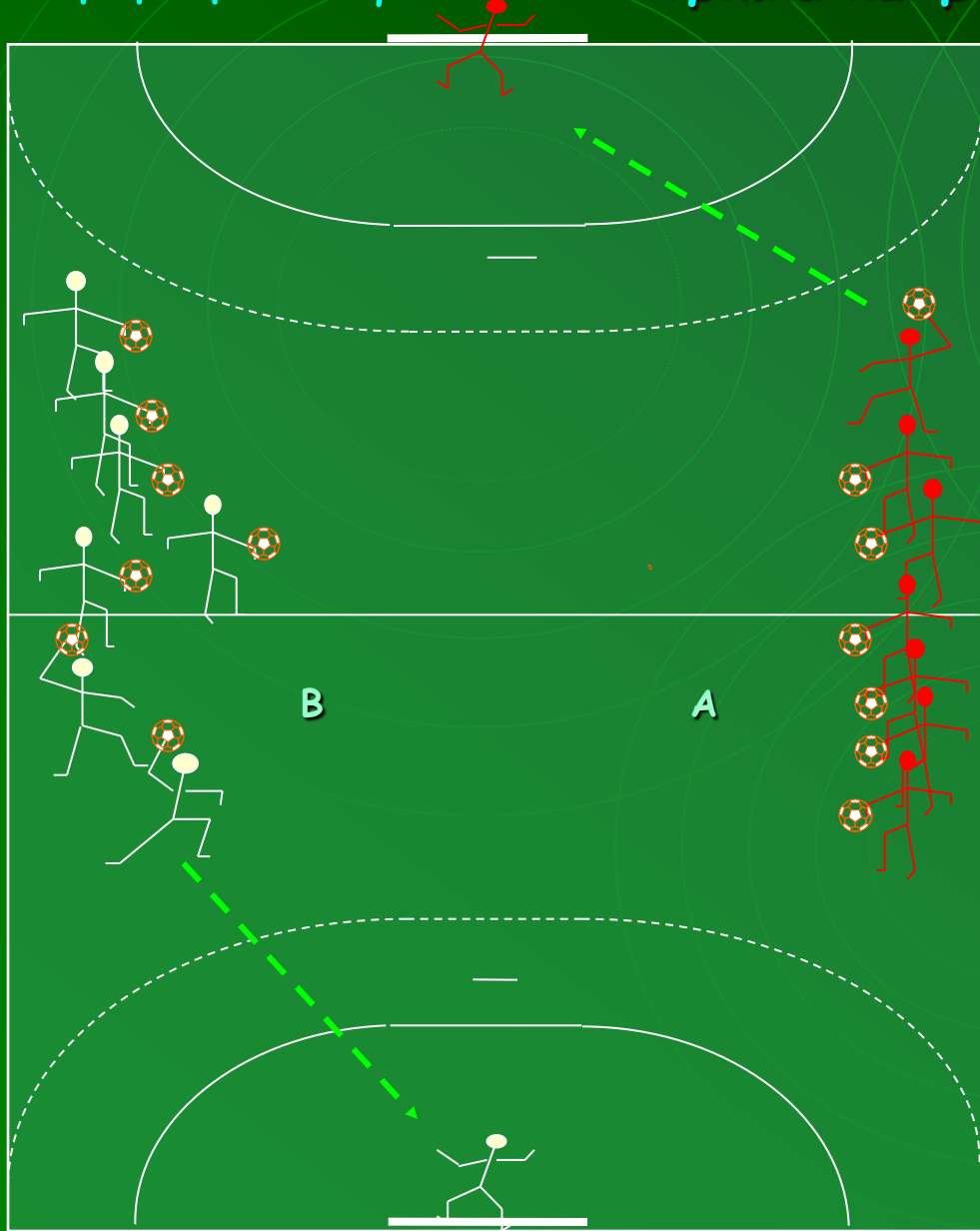
Μεθοδικές υποδείξεις:

Όταν κατεβάζεις το χέρι στη ρίψη, το μπράτσο σου "χαϊδεύει" το αυτί σου. Σημάδεψε τον στόχο με το αντίθετο πόδι και χέρι και πρόσεχε να μην πατάς την γραμμή.

1ο ΣΤΑΔΙΟ

2η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 3η - Διάρκεια 10': Τρίπλα και βασικό σουτ



Οι μαθητές σε 2 ομάδες με μπάλες, κάνουν τρίπλα και βασικό σουτ στο τέρμα. 1 μαθητής - τερματοφύλακας σε κάθε τέρμα, ο οποίος αλλάζει μετά από 5 - 6 σουτ. Οι πρώτοι παίκτες από τις ομάδες εκτελούν και αφού τελειώσουν ξεκινούν οι δεύτεροι κ.ο.κ. Όποιος σουτάρει, μαζεύει την μπάλα του και πάει στο τέλος της ομάδας του.

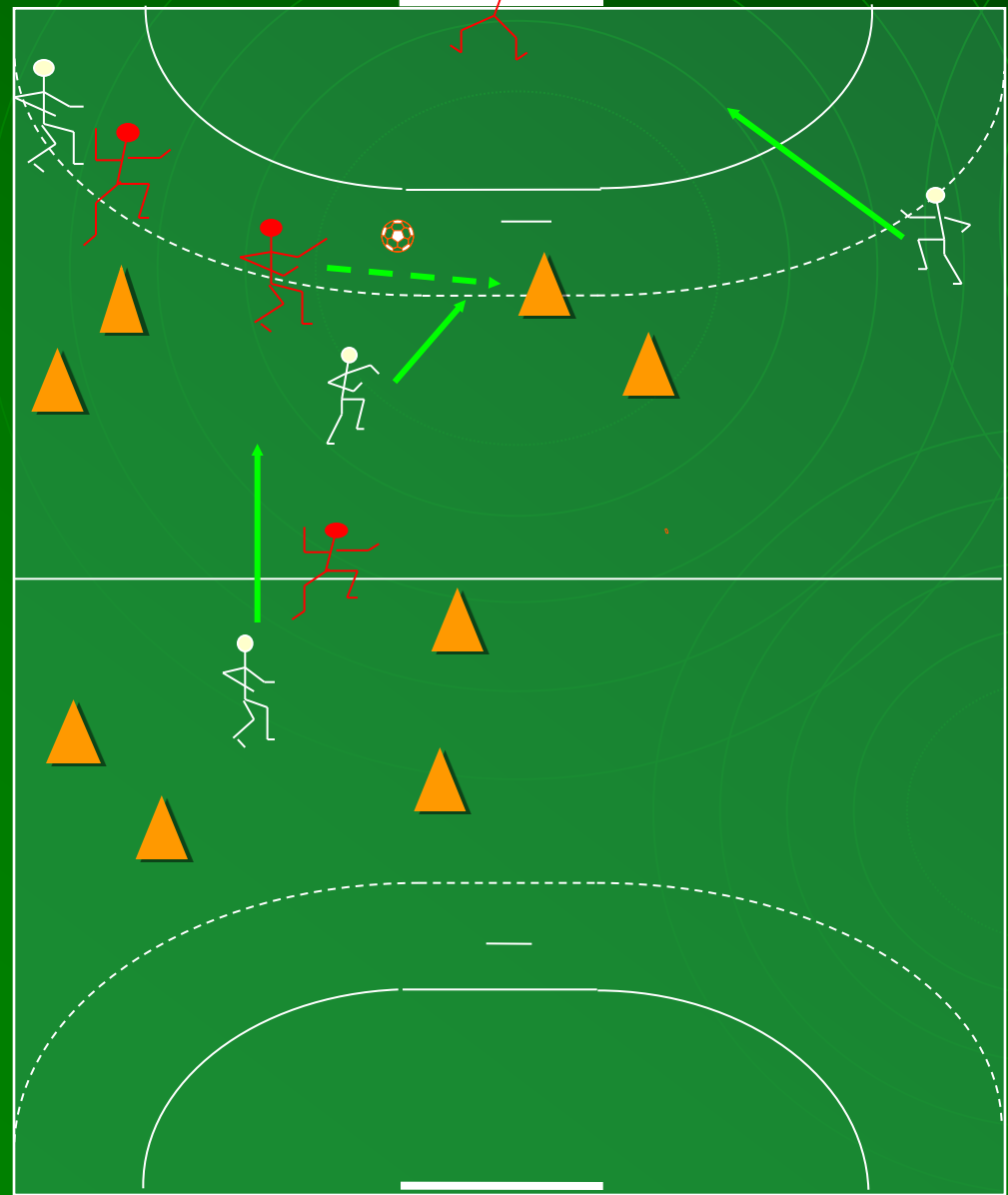
Σκοπός:
Εξοικείωση με τη βασική ρίψη και την επιδίωξη γκολ.

Μεθοδικές υποδείξεις:
Κάνε 3 βήματα, σταμάτα στη θέση ρίψης, διόρθωσε τη θέση των μελών σώματος και σουτάρε.
Έχε το χέρι ρίψης ψηλά και σημάδεψε το τέρμα με το αντίθετο πόδι και χέρι.

1ο ΣΤΑΔΙΟ

2η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 4η - Διάρκεια 10': Σημάδεψε τους κώνους



2 ομάδες. Στο μισό το γήπεδο τοποθετούνται κώνοι ελεύθερα. Γκολ σημειώνεται αν κάποιος παίκτης πετύχει με σουτ ένα κώνο. Οι αντίπαλοι σηκώνουν τον κώνο και το παιχνίδι συνεχίζεται. Αν οι αντίπαλοι πάρουν την μπάλα πάνε αυτοί για γκολ στους κώνους, με τον ίδιο τρόπο. Απαγορεύεται η τρίπλα. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι μια ομάδα να κάνει γκολ.

Σκοπός:

Κίνηση στον κενό χώρο, εξοικείωση με τα 3 βήματα, την συνεργασία με συμπαίκτες αλλά και την επιδίωξη ανάκτησης της μπάλας.

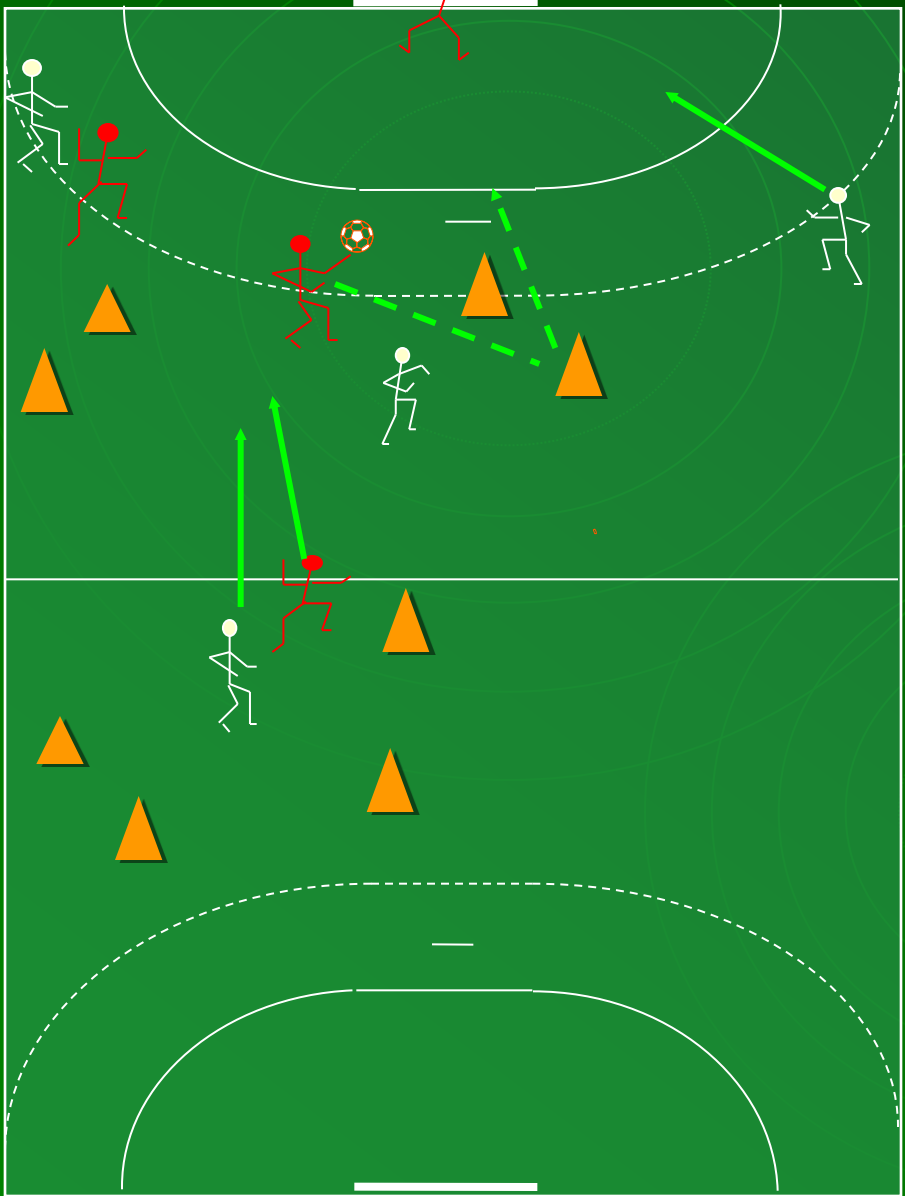
Μεθοδικές υποδείξεις:

- Όταν πασάρεις να έχεις το χέρι ψηλά.
- Όταν δώσεις την μπάλα κινήσου σε ένα άλλο ελεύθερο χώρο, να μπορείς να την ξαναπάρεις.
- Όταν δεν έχεις μπάλα, προσπάθησε να την πάρεις.

1ο ΣΤΑΔΙΟ

2η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 5η - Διάρκεια 10': Οι πόρτες



2 ομάδες. Στο μισό το γήπεδο τοποθετούνται κώνοι ανά 2 φτιάχνοντας "πόρτες". Γκολ σημειώνεται αν κάποιος παίκτης περάσει την μπάλα σκαστά, μέσα από μια πόρτα και να την πιάσει ένας συμπαίκτης του.

Αν κάποιος αντίπαλος ακουμπήσει την μπάλα πριν ή μετά την αναπήδηση στη πόρτα και πριν να την πιάσει ο παίκτης της πρώτης ομάδας, δεν μετράει γκολ, αλλά μόνο διατηρείται η κατοχή της μπάλας. Αν οι αντίπαλοι πάρουν την μπάλα πάνε αυτοί για γκολ στις πόρτες, με τον ίδιο τρόπο. Απαγορεύεται η τρίπλα. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι μια ομάδα να κάνει 10 γκολ.

Σκοπός:

Κίνηση στον κενό χώρο, εξοικείωση με τα 3 βήματα, την συνεργασία με συμπαίκτης, την επίτευξη αποτελέσματος - γκολ, αλλά και την επιδίωξη ανάκτησης της μπάλας.

Μεθοδικές υποδείξεις:

- Όταν πασάρεις να έχεις το χέρι ψηλά.
- Όταν δώσεις την μπάλα κινήσου σε ένα άλλο ελεύθερο χώρο, να μπορείς να την ξαναπάρεις.
- Όταν δεν έχεις μπάλα, προσπάθησε να την πάρεις, αλλά δεν μπορείς να χτυπάς ή να αγκαλιάζεις τους επιθετικούς.

1ο ΣΤΑΔΙΟ

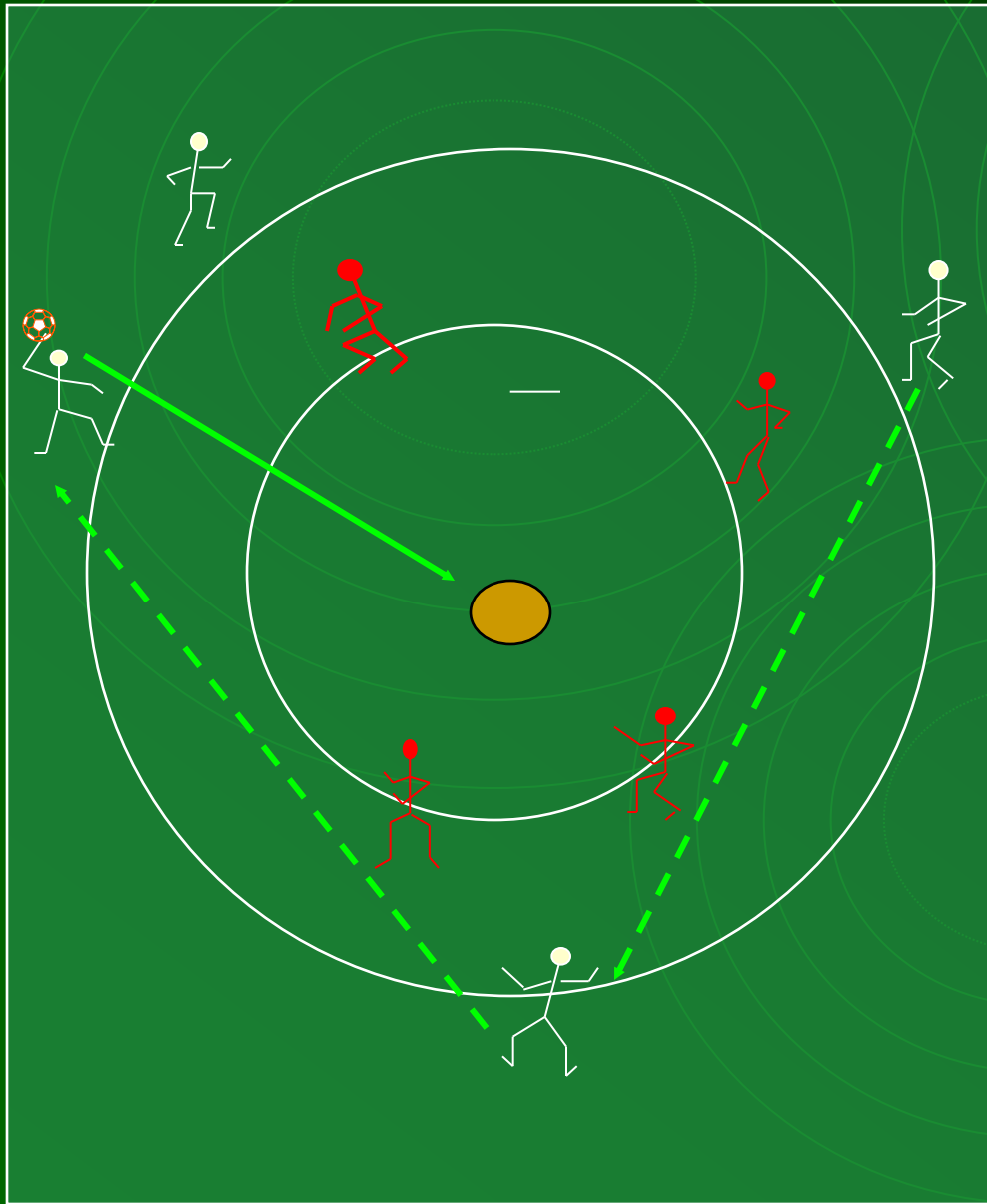
Στο τέλος της διδασκαλίας αυτού του Σταδίου (1ου) θα πρέπει ο μαθητής να πει:

- ✓ Αυτό το καινούργιο παιχνίδι (το handball) μου αρέσει και φαίνεται πολύ ενδιαφέρων.....
- ✓ Κατάλαβα πως παίζεται και μου φαίνεται αρκετά εύκολο.....
- ✓ Διασκεδάζω στο μάθημα και έμαθα να κάνω σουτ στο handball ...
.....αααααααα.....και να βάζω γκολ.....
- ✓ Καταλαβαίνω ότι οι συμπαίκτες μου με βοηθούν και τους βοηθάω και εγώ για να παίξουμε

2ο ΣΤΑΔΙΟ

3η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 1η - Διάρκεια 5': Προστάτεψε την πόλη σου



Τετράδες 4:4 σε 2 ομόκεντρους κύκλους. Οι επιθετικοί προσπαθούν να παίξουν την μπάλα όσο πιο πολύ μπορούν, μέχρι να βρουν κενό στην διάταξη και να χτυπήσουν την βαριά μπάλα στο κέντρο.

Σκοπός:

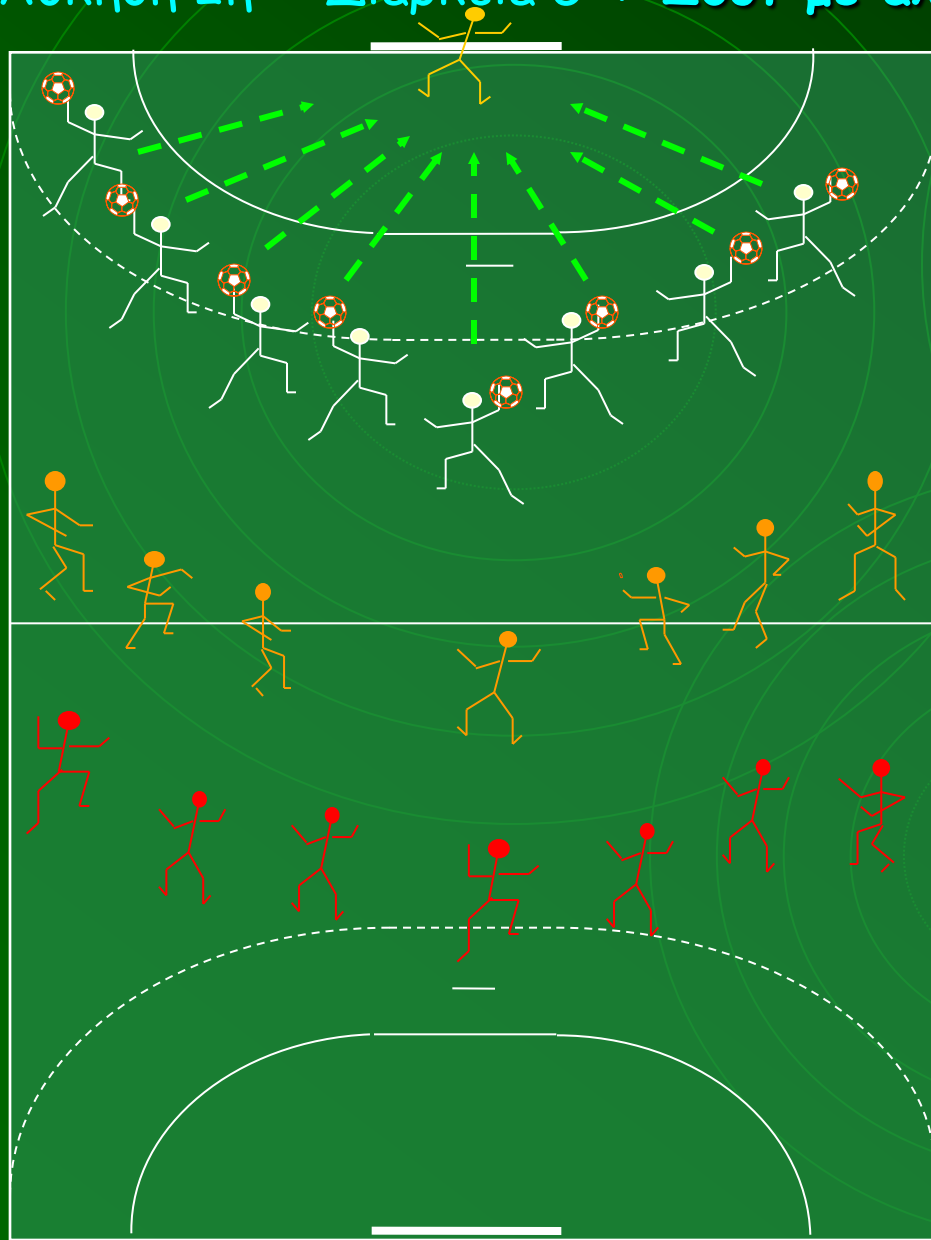
Εξοικείωση με τη βασική ρίψη, την στόχευση, την αποφυγή του αμυντικού, την έννοια του μπλοκ και την παράβαση γραμμής.

Μεθοδικές υποδείξεις:

Να δίνεις πάσα όσο πιο γρήγορα μπορείς.
Να μην πατάς την γραμμή που έχεις μπροστά σου.

3η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 2η - Διάρκεια 5': Σουτ με άλμα



Οι μαθητές σε ομάδες - ανάλογα με το πόσες μπάλες έχουμε - έχουν μπάλες, στέκονται ημικυκλικά σε σχέση με το τέρμα, κάνουν τρίπλα και σουτ με άλμα σε αυτό. Αφού ο δάσκαλος δείξει το σουτ με άλμα, με το σήμα του οι μαθητές εκτελούν ταυτόχρονα. Όταν σουτάρουν, μαζεύουν την μπάλα τους, την δίνουν στους αντίστοιχους μαθητές της δεύτερης ομάδας και πάνε πίσω τους κοκ.

Σκοπός:

Εξοικείωση με τη ρίψη με άλμα.

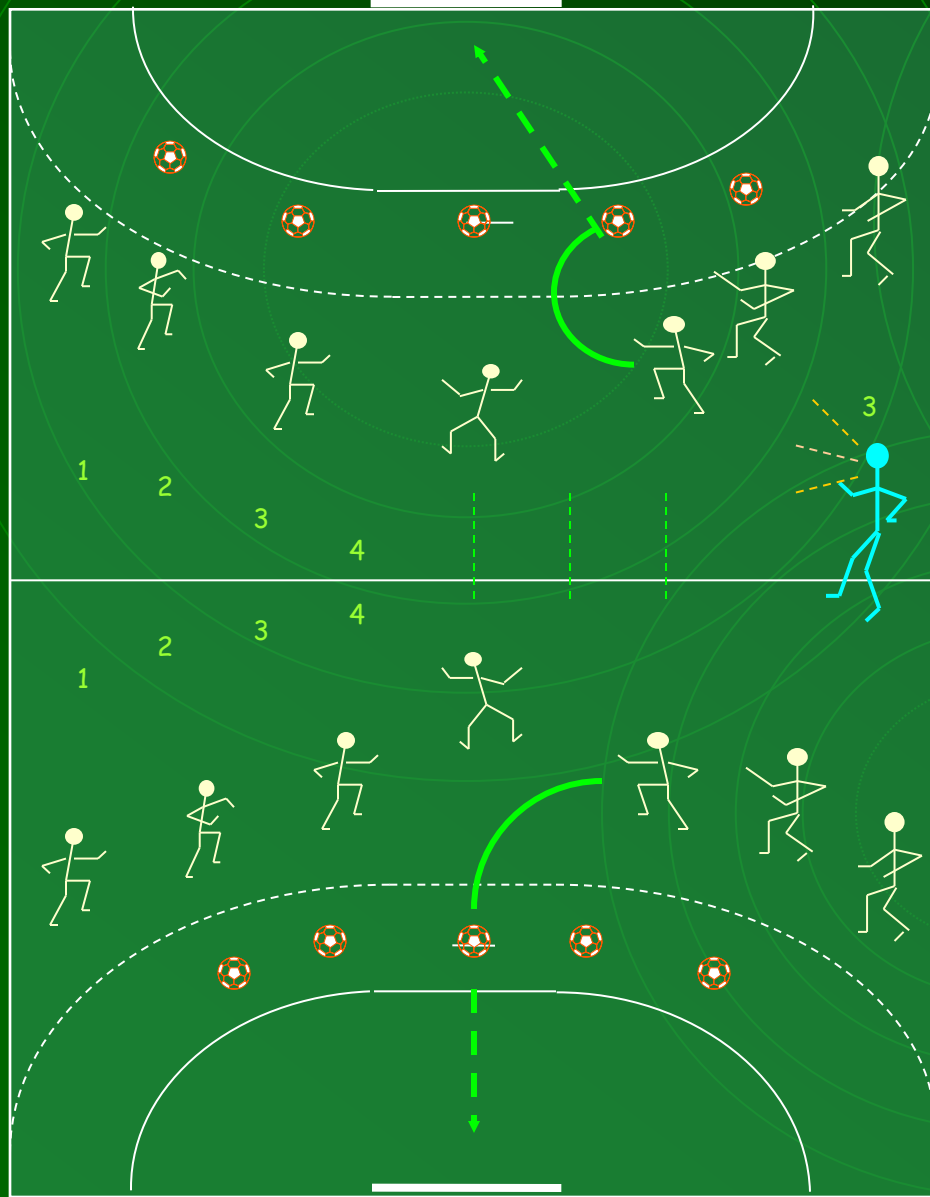
Μεθοδικές υποδείξεις:

Το γόνατο του ποδιού αιώρησης να σηκώνεται ταυτόχρονα με το άνοιγμα του χεριού ρίψης.

Δείχνει το τέρμα με το αντίθετο χέρι, όταν βρίσκεται στον αέρα.

3η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 3η - Διάρκεια 10': Τρίπλα και σουτ με άλμα



Οι μαθητές σε 2 ομάδες με μπάλες στέκονται ημικυκλικά σε σχέση με το τέρμα και αριθμούνται. Ο δάσκαλος φωνάζει ένα νούμερο και οι μαθητές που έχουν αυτό τον αριθμό, μαζεύουν μια μπάλα από το έδαφος, κάνουν τρίπλα και σουτ με άλμα στο τέρμα. Όταν σουτάρουν, τοποθετούν την μπάλα τους στην αρχική θέση και πάνε ξανά στις θέσεις τους κοκ.

Σκοπός:

Εξοικείωση με τη ρίψη με άλμα.

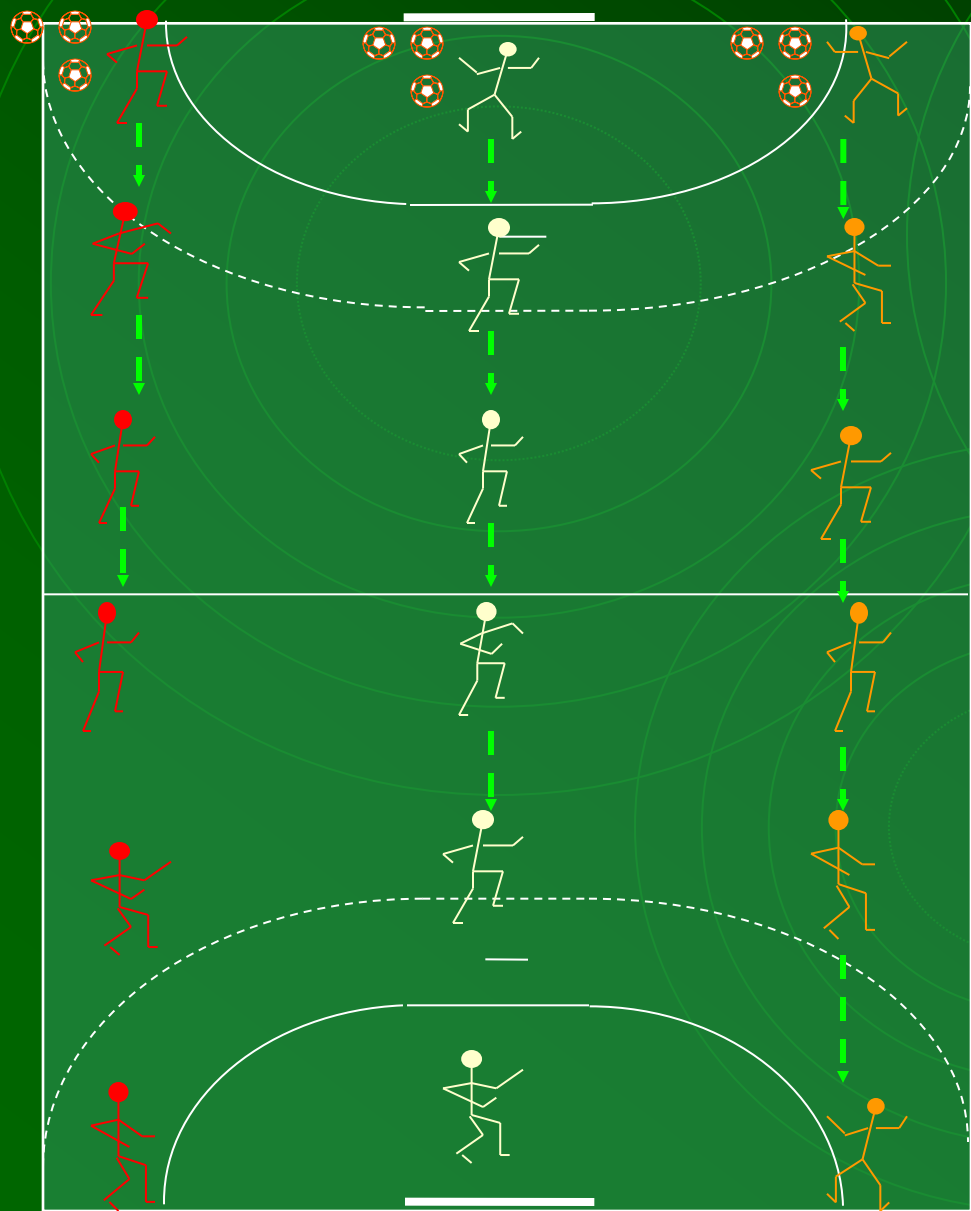
Μεθοδικές υποδείξεις:

Το γόνατο του ποδιού αιώρησης να σηκώνεται ταυτόχρονα με το άνοιγμα του χεριού ρίψης.

Δείχνει το τέρμα με το αντίθετο χέρι, όταν βρίσκεται στον αέρα.

3η ΠΡΟΤΡΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 4η - Διάρκεια 10': Σβήσε την φωτιά



A

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες με ίσο αριθμό παιδιών. Κάθε ομάδα πρέπει να μεταφέρει όλες τις μπάλες από το σημείο A στο B όσο πιο γρήγορα μπορεί, μεταβιβάζοντας την μπάλα από παίκτη σε παίκτη.

Σκοπός:

Εξοικείωση με την πάσα και την ομαδική συνεργασία για την μεταφορά της μπάλας.

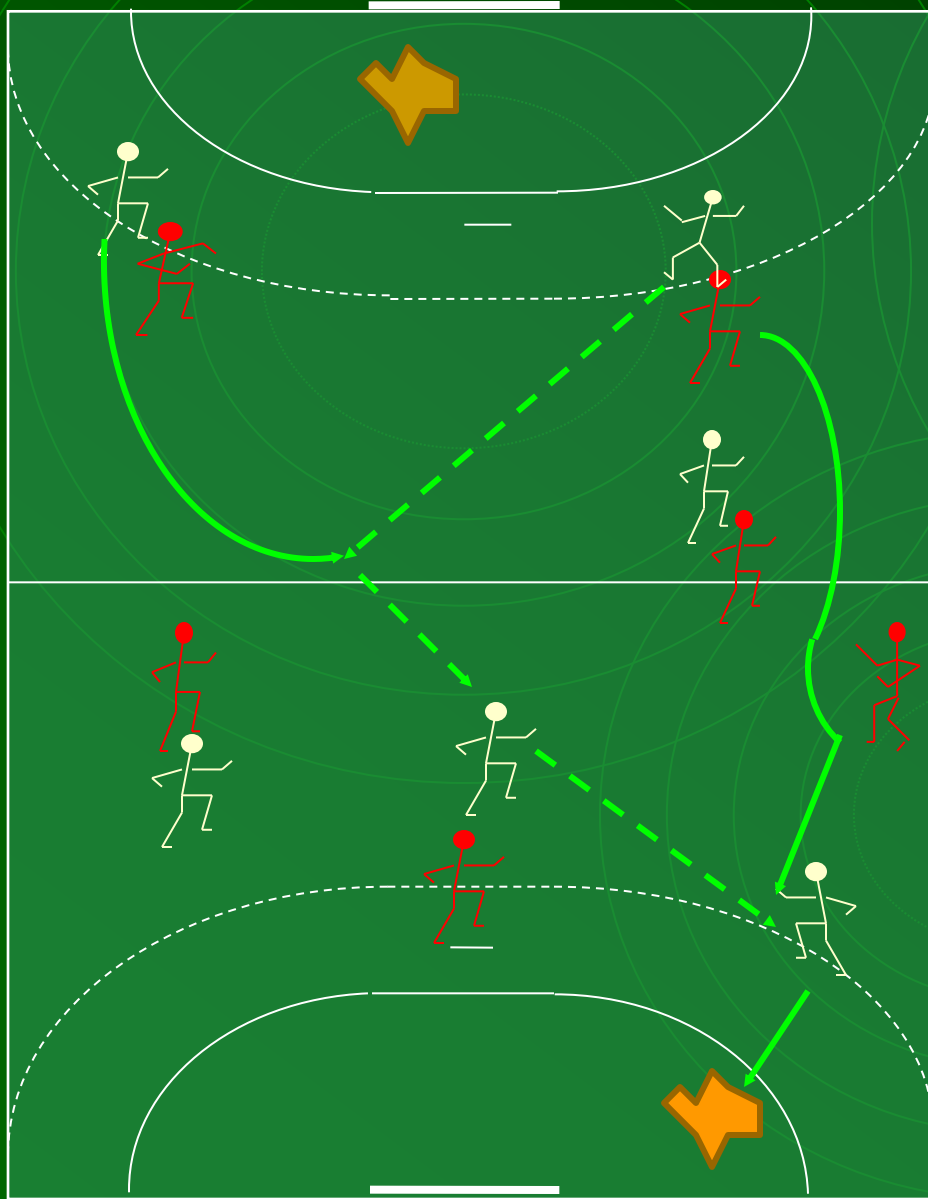
Μεθοδικές υποδείξεις:

Όταν πασάρεις να έχεις το χέρι ψηλά και να προσπαθείς να δώσεις την μπάλα στον συμπαίκτη κοντά στο πρόσωπό του.

B

3η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 5η - Διάρκεια 10': Γκολ στα φανελάκια



Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες. Η κάθε ομάδα σημειώνει γκολ αν ακουμπήσει την μπάλα σε ένα φανελάκι στην περιοχή της άλλης. Ακολουθούνται όλοι οι κανονισμοί αλλά δεν επιτρέπεται η τρίπλα.

Σκοπός:

Κίνηση στο κενό χώρο, εξοικείωση με τα 3 βήματα, τη συνεργασία με συμπαίκτες, την επίτευξη αποτελέσματος - γκολ αλλά και την επιδίωξη ανάκτησης της μπάλας.

Μεθοδικές υποδείξεις:

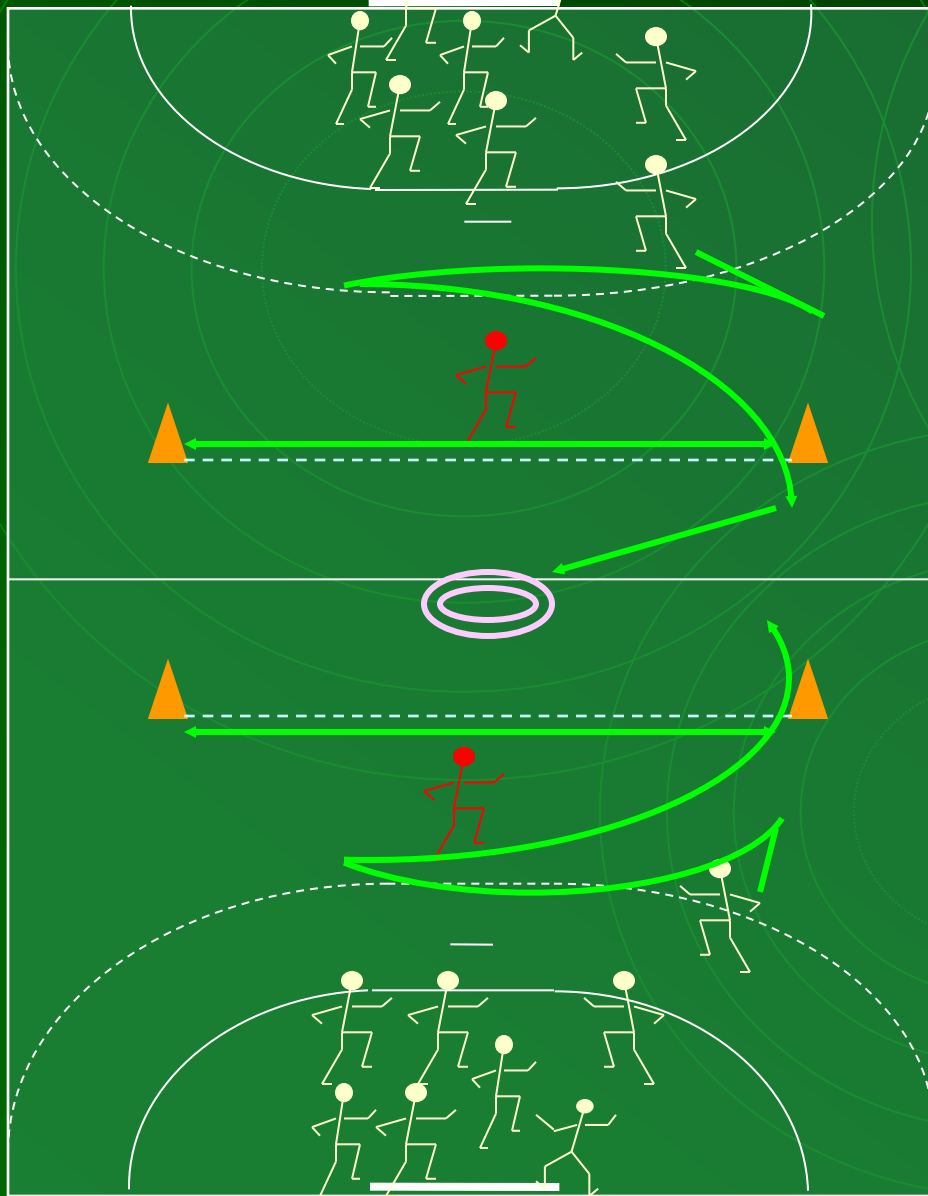
Όταν πασάρεις να έχεις το χέρι ψηλά.

Όταν δώσεις την μπάλα κινήσου σε ένα άλλο ελεύθερο χώρο, να μπορείς να την ξαναπάρεις.

Όταν δεν έχεις την μπάλα προσπάθησε να την πάρεις αλλά δεν μπορείς να χτυπάς ή να αγκαλιάζεις τους επιθετικούς.

4η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 1η - Διάρκεια 5': Φύλακες του κάστρου



Ένας "φύλακας" πηγαίνοντας μόνο με παράλληλα βήματα, προσπαθεί να ακουμπήσει τους "κατακτητές" πριν περάσουν από τη γραμμή - οι οποίοι πρέπει να βάλουν την μπάλα τους στο κάστρο - . Όταν περάσουν ή πιαστούν όλοι οι παίκτες, τότε αλλάζει ο φύλακας.

Σκοπός:

Εξοικείωση με την έννοια της φύλαξης χώρου ευθύνης, την αμυντική μετακίνηση, την κατάλυση της αμυντικής ισορροπίας και το ξεπέρασμα αμυντικού.

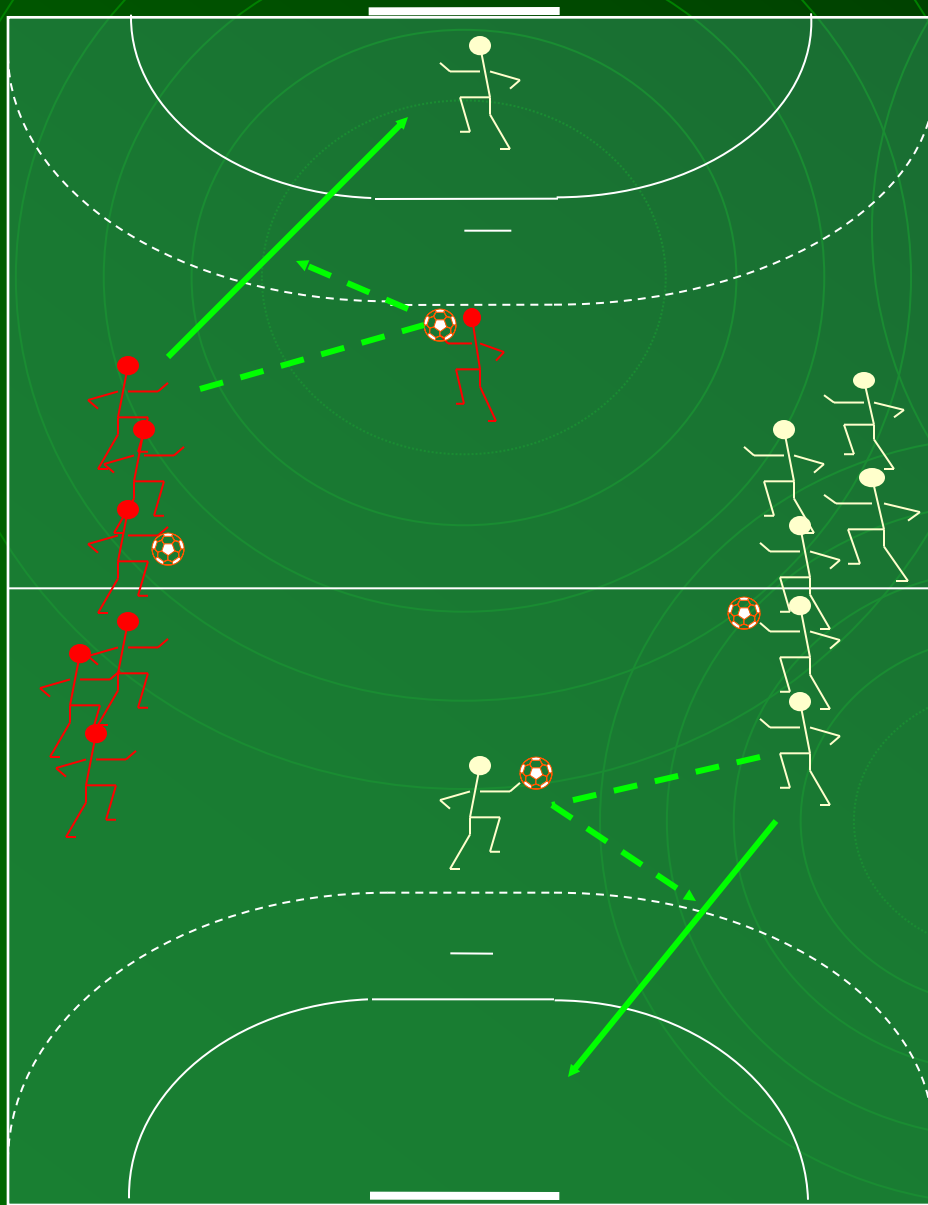
Μεθοδικές υποδείξεις:

Σαν φύλακας να είσαι όσο πιο χαμηλά μπορείς και να μην σταυρώσεις τα πόδια όταν κινείσαι.

Σαν κατακτητής να προσπαθείς να ξεγελάσεις με διάφορες κινήσεις και αλλαγές ρυθμού τον φύλακα.

4η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 2η - Διάρκεια 5': Πάσα, υποδοχή και σουτ με άλμα



Οι μαθητές σε 2 ομάδες με μπάλες, κάνουν πάσα, τρέχουν, ξαναδέχονται την μπάλα και κάνουν σουτ με άλμα στο τέρμα. Ένας μαθητής - τερματοφύλακας σε κάθε τέρμα και ένας σε κάθε περιοχή που κάνουν πάσες, οι οποίοι αλλάζουν μετά από 5 - 6 σουτ. Οι πρώτοι παίκτες από τις ομάδες εκτελούν και αφού τελειώσουν ξεκινούν οι δεύτεροι κοκ. Όποιος σουτάρει, μαζεύει την μπάλα του και πάει στο τέλος της ομάδας του.

Σκοπός:

Εξοικείωση με την υποδοχή με κίνηση και την ρίψη με άλμα.

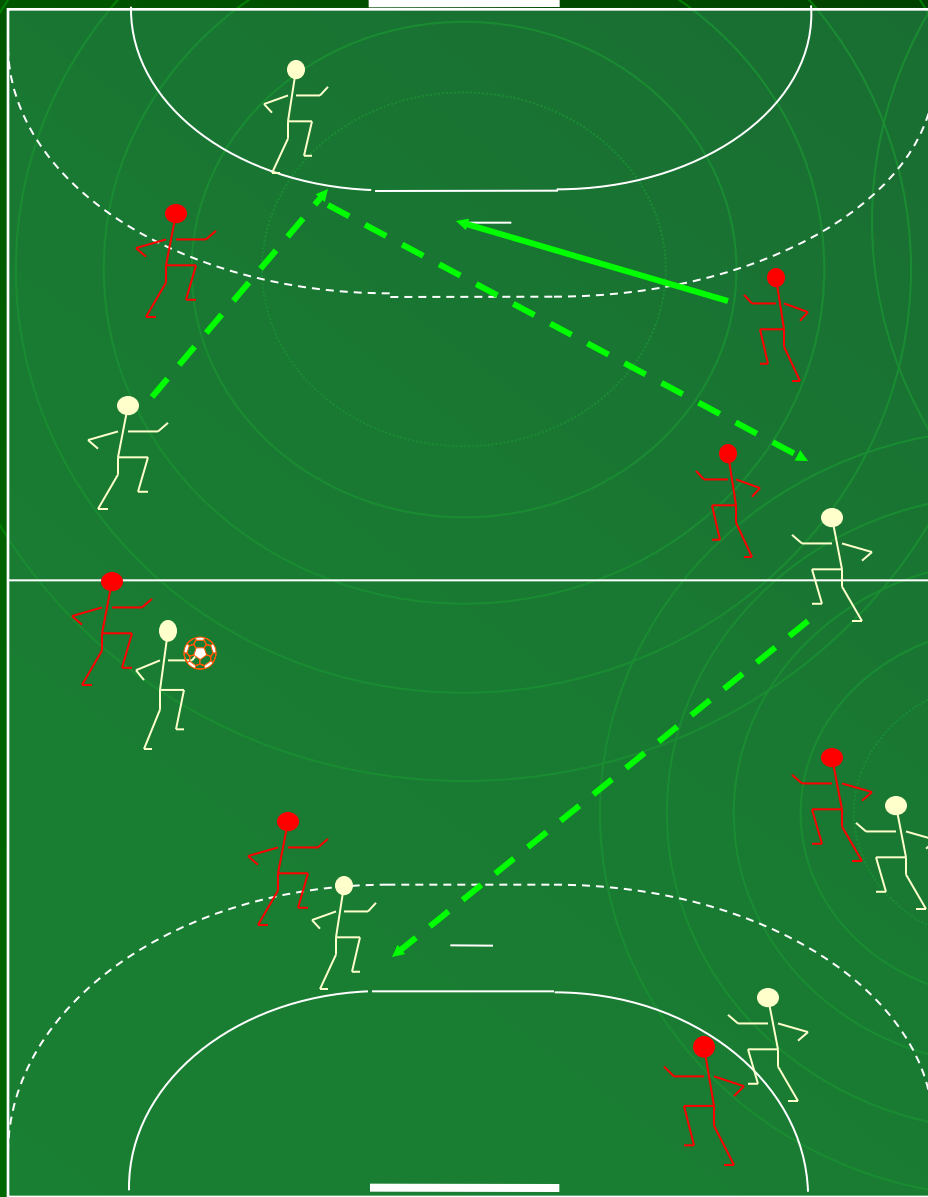
Μεθοδικές υποδείξεις:

Το γόνατο του ποδιού αιώρησης να σηκώνεται ταυτόχρονα με το άνοιγμα του χεριού ρίψης.

Δείχνει το τέρμα με το αντίθετο χέρι, όταν βρίσκεται στον αέρα.

4η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 3η - Διάρκεια 10': 10 πάσες



2 ομάδες στο μισό γήπεδο. Οι παίκτες της ομάδας που έχουν την μπάλα, κάνουν πάσες ο ένας στον άλλον - φωνάζοντας όλοι μαζί τον εκάστοτε αριθμό πάσας -, χρησιμοποιώντας όλους τους κανόνες του handball, αλλά χωρίς τρίπλα. Οι αντίπαλοι προσπαθούν να πάρουν την μπάλα και να κάνουν αυτοί πάσες.

Η ομάδα που συμπληρώνει 10 πάσες κερδίζει.

Σκοπός:

Κίνηση στο κενό χώρο, εξοικείωση με τα 3 βήματα, τη συνεργασία με συμπαίκτες, την επίτευξη αποτελέσματος - γκολ αλλά και την επιδίωξη ανάκτησης της μπάλας.

Μεθοδικές υποδείξεις:

Όταν πασάρεις να έχεις το χέρι ψηλά.

Όταν δώσεις την μπάλα κινήσου σε ένα άλλο ελεύθερο χώρο, να μπορείς να την ξαναπάρεις.

Όταν δεν έχεις την μπάλα προσπάθησε να την πάρεις αλλά δεν μπορείς να χτυπάς ή να αγκαλιάζεις τους επιθετικούς.

2ο ΣΤΑΔΙΟ

4η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 4η - Διάρκεια 10': Ο γύρος του κόσμου



Συναγωνισμός σουτ. Τοποθετούνται κώνοι σε κάθε θέση π.χ. εξτρέμ, ίντερ κ.λ.π. Οι παίκτες ξεκινάνε από το δεξί ή το αριστερό εξτρέμ και σουτάρουν στο τέρμα με την σειρά.

Αν ένας παίκτης σκοράρει, πάει στην επόμενη θέση και όταν έρθει η σειρά του, σουτάρει από αυτήν κ.ο.κ.

Νικητής αναδεικνύεται όποιος τελειώσει όλες τις θέσεις πρώτος.

Σκοπός:

Εξοικείωση με τις θέσεις παιχνιδιού της επίθεσης

Μεθοδικές υποδείξεις:

Όταν σουτάρεις το χέρι να ανεβαίνει ψηλά και να βάζεις όλη σου τη δύναμη.

4η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 5η - Διάρκεια 10': Γκολ στις καρέκλες



4 ομάδες παίζουν handball ανά δύο διαγώνια και εναλλάξ. Μια ομάδα σημειώνει γκολ όταν βάλει την μπάλα πάνω στην καρέκλα της άλλης. Απαγορεύεται η τρίπλα. Παίζουν πρώτα οι 2 ομάδες και με το σφύριγμα του καθηγητή αφήνουν την μπάλα κάτω και πάνε αμέσως στην καρέκλα τους, ενώ άλλες 2 ομάδες τρέχουν να πάρουν την μπάλα και να παίξουν αυτές.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Πάσα μόνο με άλμα, με το αδύνατο χέρι, μόνο σκαστή κ.ο.κ.

Σκοπός:

Κίνηση στο κενό χώρο, εξοικείωση με τα 3 βήματα, τη συνεργασία με συμπαίκτες, την επίτευξη αποτελέσματος - γκολ αλλά και την επιδίωξη ανάκτησης της μπάλας.

Μεθοδικές υποδείξεις:

Όταν πασάρεις να έχεις το χέρι ψηλά.
Όταν δώσεις την μπάλα κινήσου σε ένα άλλο ελεύθερο χώρο, να μπορείς να την ξαναπάρεις.
Όταν δεν έχεις την μπάλα προσπάθησε να την πάρεις αλλά δεν μπορείς να χτυπάς ή να αγκαλιάζεις τους επιθετικούς.

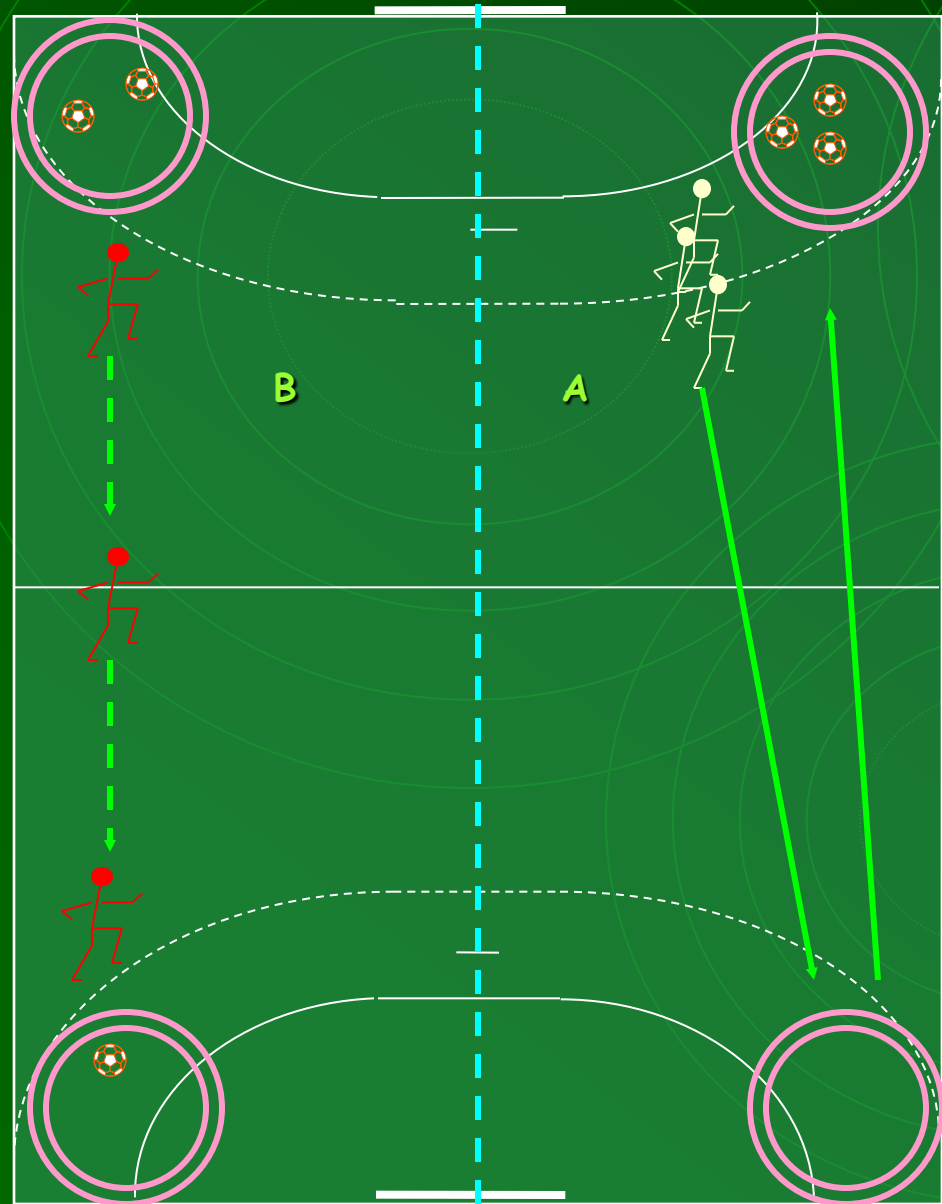
2ο ΣΤΑΔΙΟ

Στο τέλος της διδασκαλίας αυτού του Σταδίου (2ου) θα πρέπει ο μαθητής να πει:

- ✓ Κινούμαι στο χώρο και ψάχνω τον τρόπο να πάω την μπάλα προς το αντίπαλο τέρμα
- ✓ Έμαθα κι άλλο σουτ στο handball.....Χαίρομαι να σουτάρω και να σκοράρω
- ✓ Μπορώ να κάνω τρίπλα ή πάσα και να σουτάρω από το έδαφος ή με άλμα
- ✓ Αν τηρώ αυτά που λέει ο δάσκαλός μου, μπορώ να παίξω πιο καλά

5η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 1η - Διάρκεια 5': Μετέφερε τις μπάλες



Οι μαθητές σε τριάδες, κάθε τριάδα έχει 2 στεφάνια όπου στο 1 υπάρχουν 3 μπάλες. Οι τριάδες παίζουν ανά 2 και προσπαθούν να μεταφέρουν τις μπάλες από το 1 στεφάνι στο άλλο. Οι μαθητές της Α ομάδες μεταφέρουν την μπάλα τρέχοντας, ενώ οι της Β με πάσες. Όταν τοποθετηθεί μια μπάλα στο δεύτερο στεφάνι, τότε μόνο μπορεί να μεταφερθεί η επόμενη κ.ο.κ.

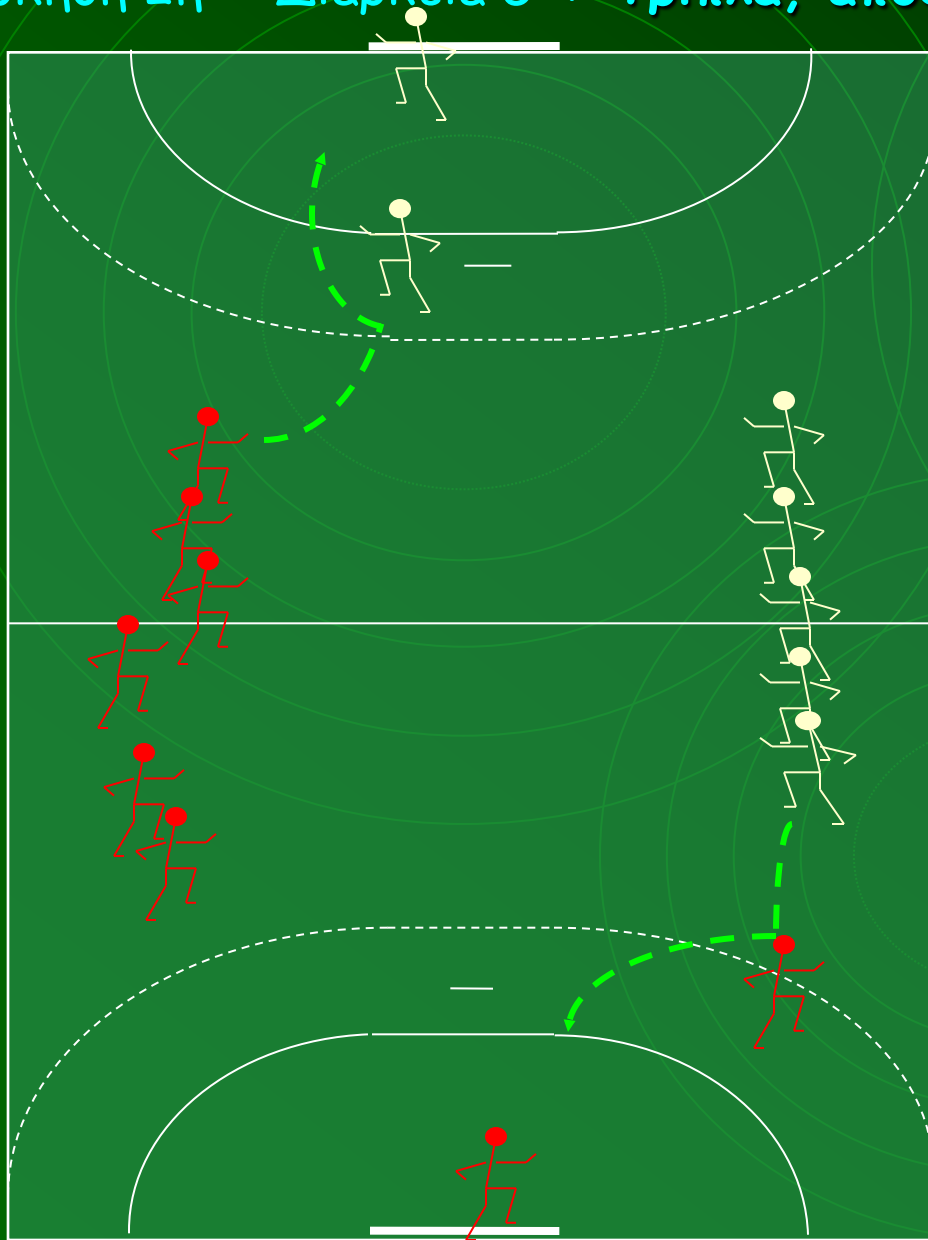
Προφανώς θα νικήσει η ομάδα Β αλλά οι μαθητές δεν το ξέρουν αυτό.

Σκοπός:

Συνειδητοποίηση ότι η μπάλα μεταφέρεται πιο γρήγορα με πάσες παρά αν την κουβαλάει ένας παίκτης.

5η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 2η - Διάρκεια 5': Τρίπλα, αποφυγή αντιπάλου και σουτ με άλμα



Οι μαθητές σε 2 ομάδες με μπάλες, τριπλάρουν, αποφεύγουν τον ακίνητο αμυντικό και κάνουν σουτ με άλμα στο τέρμα. Ένας μαθητής - τερματοφύλακας σε κάθε τέρμα και ένας αμυντικός σε κάθε περιοχή - όλοι αλλάζουν μετά από 5 - 6 σουτ -. Οι πρώτοι παίκτες από τις ομάδες εκτελούν και αφού τελειώσουν ξεκινούν οι δεύτεροι κ.ο.κ. Όποιος σουτάρει, μαζεύει την μπάλα του και πάει στο τέλος της ομάδας του.

Σκοπός:

Εξοικείωση με την αντιμετώπιση και το ξεπέρασμα αμυντικού.

Μεθοδικές υποδείξεις:

Πήγαινε με τρίπλα προς τον αμυντικό και όταν φτάσεις κοντά του πιάσε την μπάλα και ξεπέρασέ τον από όποια μεριά θέλεις.

5η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 3η - Διάρκεια 10': Πέραν την λεωφόρο



Οι μαθητές σε μια γραμμή με μπάλες, κάνουν τρίπλα, ξεπερνάνε τους αμυντικούς μέσα στις "πόρτες" (άνοιγμα 3 - 4 μ.) που σχηματίζονται από 4 κώνους και σουτάρουν με άλμα στο τέρμα. Ένας τερματοφύλακας και δύο αμυντικοί - όλοι αλλάζουν μετά από 6 - 8 σουτ - . Ο πρώτος αμυντικός στην μπροστινή πόρτα περπατάει αργά από τον ένα κώνο στον άλλον, ενώ ο δεύτερος περπατάει με ανοικτό βήμα από κώνο σε κώνο στην πίσω πόρτα.

Σκοπός:

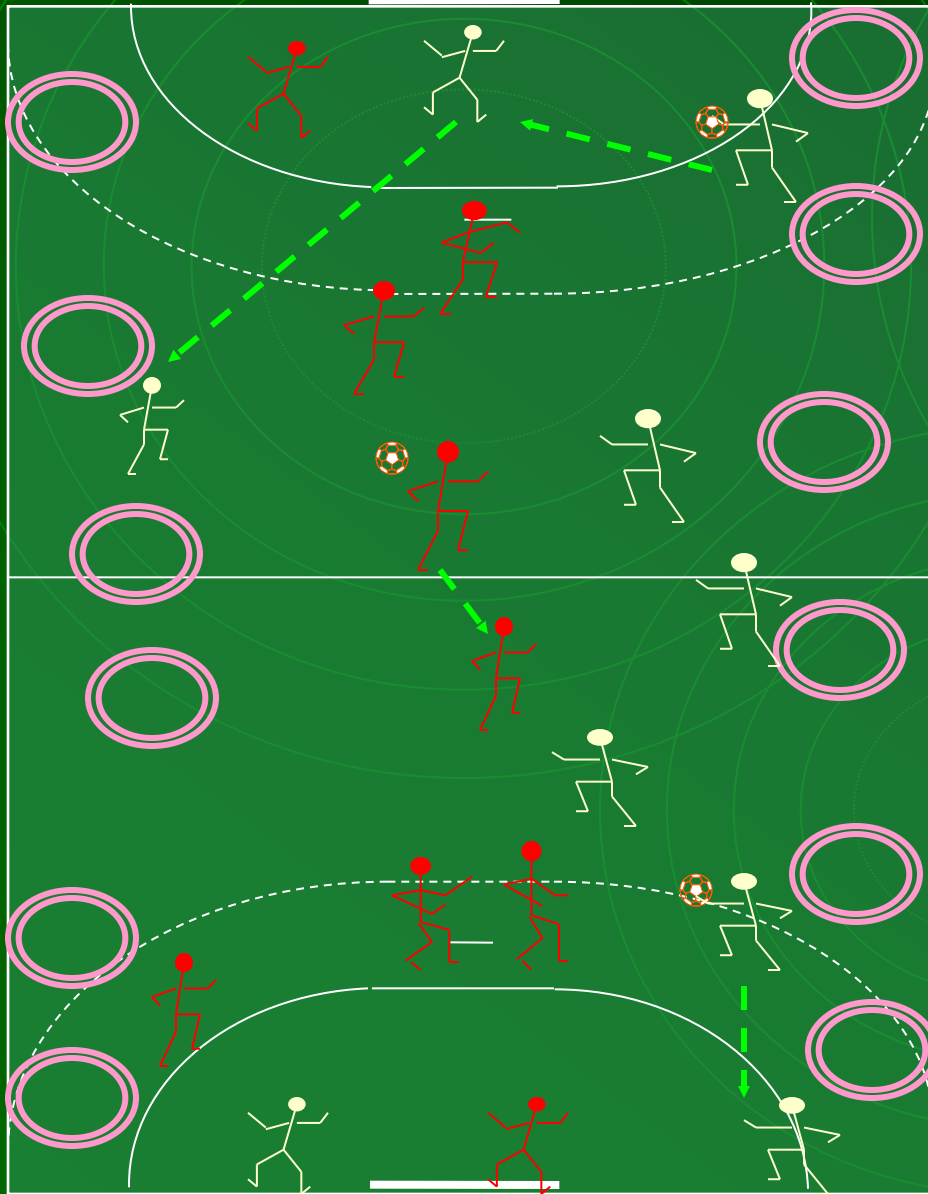
Ξεπέρασμα αμυντικού, προσαρμογή στην ταχύτητά του και εισαγωγή στην έννοια της δυνατής - αδύνατης πλευράς.

Μεθοδικές υποδείξεις:

Παρατήρησε τους αμυντικούς, την πορεία και την ταχύτητα τους και επέλεξε το που και πώς θα κινηθείς για να τους περάσεις και να σουτάρεις.

5η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 4η - Διάρκεια 10': Αυγά στο καλάθι



Οι μαθητές χωρισμένοι - ανάλογα τον αριθμό σε δυάδες, τριάδες, τετράδες 2:2, 3:3, 4:4. Κάθε ομάδα προσπαθεί να τοποθετήσει την μπάλα μέσα στα στεφάνια στην περιοχή της άλλης, χωρίς η άλλη ομάδα να ακουμπήσει τον παίκτη με την μπάλα.

Σκοπός:

Κίνηση στον κενό χώρο, εξοικείωση με την πάσα, τα 3 βήματα, τη συνεργασία με συμπαίκτες και την επίτευξη αποτελέσματος - γκολ.

Μεθοδικές υποδείξεις:

Όταν δώσεις την μπάλα κινήσου σε ένα άλλο ελεύθερο χώρο, να μπορείς να την ξαναπάρεις. Όταν χάσεις την μπάλα γύρνα πίσω στην άμυνα και προσπάθησε να την ξαναπάρεις.

5η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Άσκηση 5η - Διάρκεια 10': Παιχνίδι κανονικό

Δύο ομάδες που παίζουν handball σε όλο το γήπεδο. Σε κάθε παράβαση ο δάσκαλος σφυρίζει, σταματά το παιχνίδι και εξηγεί τον κανονισμό. Έχουμε σχετική ανοχή στους κανονισμούς, σφυρίζουμε μόνο τις πολύ βασικές παραβάσεις, αυτές που αλλοιώνουν τον χαρακτήρα του παιχνιδιού και φροντίζουμε να παίξουν όλα τα παιδιά.

Σκοπός:
Εξοικείωση με τον χαρακτήρα, την κανονική μορφή και τους βασικούς κανονισμούς του handball.

Μεθοδικές υποδείξεις:
Επιμένουμε στους κανονισμούς: της σέντρας, των ελεύθερων ρίψεων, των 3 βημάτων, της τρίπλας, των γραμμών 6 μέτρων και 9 μέτρων και του πέναλτι.

6η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Ο δάσκαλος στο τέλος της προηγούμενης προπονητικής μονάδας έχει ανακοινώσει ότι σε αυτήν την προπονητική μονάδα θα πραγματοποιηθεί εσωτερικό τουρνουά, έχει χωρίσει σε ομάδες το τμήμα, έχει βάλει έναν αρχηγό και έδωσε την υπευθυνότητα στις ομάδες να βγάλουν όνομα στην ομάδα τους. Ανάλογα τον αριθμό των μαθητών καθορίζει τον αριθμό των παικτών των ομάδων. Προτιμάται η 5μελής μορφή των ομάδων (4 παικτών + 1 τερματοφύλακας).

Π.χ. σε τμήμα 30 μαθητών αν χωρίσουμε 6 ομάδες των 5 παικτών, με σύστημα "1 προς όλους" σε 1 γύρο, έχουμε 15 αγώνες \times 2' ο καθένας = σύνολο 30' από τα 40' - 45' της προπονητικής μονάδας. Σε τμήμα 28 μαθητών αν χωρίσουμε 4 ομάδες των 7 παικτών με το ίδιο σύστημα, σε 2 γύρους έχουμε να κάνουμε 12 αγώνες \times 3' ο καθένας = σύνολο 36' της προπονητικής μονάδας.

Μεθοδικές υποδείξεις:

Το να διαλέξουν τα παιδιά το όνομα της ομάδας τους τα γεμίζει ενθουσιασμό και προσμονή για το μάθημα, στο οποίο θα πραγματοποιηθεί αυτό το τουρνουά.

Πρέπει να έχουμε καθορίσει έτσι τις ομάδες, ώστε να είναι όσο γίνεται ισοδύναμες.

Μπορούμε να θέσουμε κάποιους "ειδικούς" κανονισμούς, έτσι ώστε να συμμετέχουν όλα τα παιδιά στους αγώνες (να εκτελούν τις ελεύθερες ρίψεις, τα παιδιά που δεν παίρνουν πρωτοβουλίες ή μετά κάθε γκολ να αλλάζει ο τερματοφύλακας κ.ο.κ.). Έτσι, δεν θα υπάρχουν δυσαρεστημένα παιδιά ή δεν θα μονοπωλούν κάποια κάποιους ρόλους.

Όταν τελειώνει ένα παιχνίδι, να βγαίνουν από το γήπεδο οι ομάδες που έπαιξαν και να μπαίνουν οι ομάδες που θα παίξουν, όσο πιο γρήγορα γίνεται, γιατί στο τέλος δεν θα μας φτάσει ο χρόνος του μαθήματος.

Στο τέλος της διδασκαλίας αυτού του Σταδίου (3ου) θα πρέπει ο μαθητής να πει:

- ✓ Το handball είναι υπέροχο
- ✓ Κάνω γρήγορα σουτ και όταν είμαι τερματοφύλακας αποκρούω την μπάλα
- ✓ Η μπάλα ταξιδεύει πιο γρήγορα αν κάνω πάσα παρά αν κάνω τρίπλα
- ✓ Εκμεταλλεύομαι τον ελεύθερο χώρο
- ✓ Μπορώ να ξεπεράσω τον αντίπαλο που βρίσκεται μπροστά μου
- ✓ Ο εξοπλισμός και το γήπεδο με βοηθούν να μάθω, άρα πρέπει να τα προσέχω και να τα διατηρώ σε καλή κατάσταση

Αισθανόμαστε την υποχρέωση να ευχαριστήσουμε δημόσια όλους εκείνους οι οποίοι διαχρονικά πρωτοστάτησαν και συνέβαλαν με την παρουσία και το έργο τους στη δημιουργία του παρόντος συγγραφικού έργου και πληροφοριακού υλικού.

Ευχαριστούμε τους κύριους: Κοτζαμανίδη Χρήστο, Ζάκα Θανάση, Σκούφα Δημήτρη, Καρά Δημήτρη, Μπάγιο Γιάννη, Κορορό Παναγιώτη.