

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ Α/ΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (πέρα από το «πρέπει» του αναλυτικού προγράμματος)

Χριστοδουλίδης Τριαντάφυλλος, εκπαιδευτικός Φ.Α., PhD.
Προπονητής Χειροσφαίρισης



Γιατί Χειροσφαίριση;

Η χειροσφαίριση (χάντμπολ) είναι μια εξαιρετική αθλοπαιδιά η οποία εξυπηρετεί με τεράστια επιτυχία τους στόχους και τις επιδιώξεις της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και στην οποία συναντιούνται όλα τα απαραίτητα στοιχεία ενός επιτυχημένου μαθήματος φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο.

- i. είναι “easy start” αθλοπαιδιά, απόλυτα προσαρμοσμένη στο επίπεδο κινητικής ανάπτυξης των παιδιών ακόμη και της Α΄ δημοτικού. Αυτό συμβαίνει γιατί σαν αντικείμενο συνδυάζει απλές φυσικές κινήσεις όπως το τρέξιμο, τη ρίψη, το άλμα τις οποίες ήδη διαθέτουν τα παιδιά στο κινησιολόγιό τους και γιατί η μπάλα είναι τόσο μικρή που την κρατούν με τον πιο εύκολο τρόπο, μέσα στα χέρια τους!
- ii. αποτελεί ένα εξαιρετο παιδαγωγικό εργαλείο γιατί η υψηλή προσαρμοστικότητά και δεκτικότητά της στις διαφορετικές ικανότητες φύλα, σωματικά χαρακτηριστικά, διευκολύνει την αξιοποίηση των μαθητοκεντρικών στιλ διδασκαλίας, κρατά υψηλή την παρακίνηση των παιδιών για συμμετοχή, προάγει την ισότητα στο μάθημα, την ομαδικότητα και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.
- iii. είναι μια «φιλική» αθλοπαιδιά προς τα παιδιά γιατί παίζεται στο έδαφος, έχει οικείες διαστάσεις και η επίτευξη του γκολ είναι πολύ εύκολη.
- iv. είναι μια «φιλική» αθλοπαιδιά προς τον εκπαιδευτικό Φ.Α. γιατί δεν έχει υλικοτεχνικές απαιτήσεις για να διεξαχθεί, είναι ευπροσάρμοστη ως προς τις διαστάσεις και παίζεται και από αγόρια και από κορίτσια και από μικτές ομάδες.
- v. είναι μια “ανταποδοτική” δραστηριότητα αφού χαρακτηρίζεται ως υψηλής αερόβιας-αναερόβιας αξίας (Κοτζαμανίδης, 2002), που σημαίνει πως η εξάσκησή της παράλληλα ευνοεί την ανάπτυξη της αντοχής και η ταχυδυναμική φύση της επιβάρυνσης ευνοεί την ανάπτυξη δύναμης.

Πότε Χειροσφαίριση;

Από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού! Η ευκολία του χειρισμού της μικρής μπάλας με το ένα χέρι, οι δυνατότητες για έκφραση που δίνει στο παιδί αυτή η λεπτομέρεια, η χρηστική της αξία σαν μέσο για τη βελτίωση της συναρμογής του παιδιού και η παιγνιώδης της φύση αναδεικνύουν τη χειροσφαίριση σαν κατάλληλη δραστηριότητα για την εισαγωγή των παιδιών στις αθλοπαιδιές.

Οι διδακτικοί στόχοι της χειροσφαίρισης για το κάθε αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών επιμερίζονται με βάση τα αντίστοιχα κινητικά και ψυχικά χαρακτηριστικά τους και τοποθετούνται ανά ηλικίες.

Παρ’ όλα αυτά οι στόχοι που τίθενται ανά ηλικία δε μπορούν να είναι απόλυτοι αφού το επίπεδο ανάπτυξης των παιδιών ποικίλει μεταξύ σχολείων και τμημάτων. Συνεπώς είναι στην κρίση του κ. Φ.Α. η πιθανή επικάλυψη στόχων από ηλικία σε ηλικία. Διαμορφώνοντας ένα φιλικό προς το παιδί πλαίσιο, η μίνι χειροσφαίριση (mini handball), θέτει τους παρακάτω διδακτικούς στόχους ανά τάξη:

Α΄-Β΄ Δημοτικού

Βελτίωση τεχνικής ευθέως τρεξίματος προς όλες τις κατευθύνσεις
Τρέξιμο σε καμπύλες τροχιές (Β΄ Δημοτικού)

Τρέξιμο σε διάφορους ρυθμούς
Πλευρική κίνηση
Πλάγια βήματα προς όλες τις κατευθύνσεις (σταυρωτά)
Ξεκινήματα-σταματήματα
Προσανατολισμός στο χώρο και αλλαγές θέσεων
Άλματα με 2 πόδια
Άλματα με στροφή
Άλματα με 1 πόδι
Άλματα με προσγείωση στα 2 πόδια
Άλματα σε μήκος
Εξοικείωση με τη μπάλα
Συναρμογή χεριού-ματιού
Υποδοχές με τα δυο χέρια από απέναντι (μετωπικά)
Ντρίμπλα με 2 χέρια
Ντρίμπλα με 1 χέρι
Πάσες απέναντι με τα 2 χέρια (μετωπικά)
Πάσες με το ένα χέρι απέναντι
Ρίψεις με τα 2 χέρια
Ρίψεις με το 1 χέρι
Ρίψεις, Πάσες στατικές
Ρίψεις στην εστία, με Τερματοφύλακα
Γνώση σώματος (επίπεδα, σχήματα, κινητικές καταστάσεις, σχέση σώματος με μπάλα κλπ)
Ισορροπία 4 σημείων με μπάλα
Ισορροπία 3 σημείων με μπάλα
Παιχνίδι Ένας εναντίον Κανενός (1:0)
Παιχνίδι 2:0
Παιχνίδι 3:0
Παιχνίδι 3:1 (Β' Δημοτικού)

Γ'-Δ' Δημοτικού

Πλάγια βήματα προς όλες τις κατευθύνσεις (σταυρωτά)
Αλλαγές ρυθμού στο τρέξιμο
Εκμάθηση βηματισμών (3 βήματα-πάσα)
Εκμάθηση βηματισμών (3 βήματα-ρίψη)
Εκμάθηση βηματισμών (ντρίμπλα -3 βήματα-πάσα)
Εκμάθηση βηματισμών (ντρίμπλα -3 βήματα-ρίψη)
Αλλαγές κατεύθυνσης
Απλή προσποίηση (δυνατή πλευρά)
Προσανατολισμός σε σχέση με τη μπάλα, το τέρμα και την κατοχή μπάλας
Άλματα με 1 πόδι
Άλματα με προσγείωση στο 1 πόδι
Άλματα σε μήκος
Άλματα κατακόρυφα
Ρίψεις με το 1 χέρι
Ρίψεις, Πάσες σε κίνηση
Ρίψεις με άλμα σε μήκος
Ρίψεις από δυνατή πλευρά
Πάσες πλάγια με τα 2 χέρια
Πάσες με το ένα χέρι απέναντι
Εξοικείωση με τη μπάλα Μέγεθος 00
Υποδοχές με τα δυο χέρια από πλάγια
Ντρίμπλα σε κίνηση με 1 χέρι
Ισορροπία 2 σημείων με τη μπάλα
Ισορροπία 1 σημείου με τη μπάλα
Παιχνίδι 2:1

Παιχνίδι 1:1
Παιχνίδι 3:2
Παιχνίδι 4:3
Παιχνίδι 3:3

Ε΄-ΣΤ΄ Δημοτικού

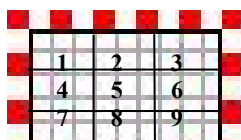
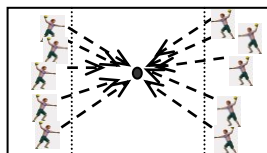
Βελτίωση τεχνικής ευθέως τρεξίματος προς τα πίσω
Βασική θέση άμυνας (στη δυνατή πλευρά)
Αμυντικές μετακινήσεις προς όλες τις κατευθύνσεις
Αλλαγές ρυθμού στους βηματισμούς με τη μπάλα
Εκμάθηση βηματισμών (3 βήματα-ντρίμπλα -3 βήματα-πάσα ή ρίψη)
Αλλαγές κατεύθυνσης για αποφυγή επιτήρησης
Απλή προσποίηση (αδύνατη πλευρά)
Κίνηση προς τον ελεύθερο χώρο και αλλαγές θέσεων (επίθεση)
Κάλυψη του ελεύθερου χώρου με τοποθέτηση ανάμεσα στην εστία και τον αντίπαλο.
Τοποθέτηση ανάμεσα στη μπάλα και τον αντίπαλο
Ρίψεις, Πάσες σε κίνηση
Ρίψεις με κατακόρυφο άλμα
Ρίψεις από αδύνατη πλευρά
Πάσες με το ένα χέρι πλάγια
Εξοικείωση με τη μπάλα Μέγεθος 0
Υποδοχές με τα δυο χέρια από πλάγια
Υποδοχές με το ένα χέρι από πλάγια
Ντρίμπλα και με το αντίθετο χέρι
Ντρίμπλα σλάλομ
Ισορροπία στον αέρα
Μπλόκ
Βασική θέση Τ/Φ, ψηλή, χαμηλή απόκρουση
Παιχνίδι 4:4 μαζί με τον τερματοφύλακα (προσωπική άμυνα man to man)
Παιχνίδι 5:5 μαζί με τον τερματοφύλακα (προσωπική άμυνα man to man)
Παιχνίδι 4:4 μαζί με τον τερματοφύλακα (άμυνα ζώνη)
Παιχνίδι 5:5 μαζί με τον τερματοφύλακα (άμυνα ζώνη)

Πως Χειροσφαίριση;

Α΄- Β΄ Δημοτικού

Οι βασικές δεξιότητες της χειροσφαίρισης έχουν ήδη ένα τέτοιο βαθμό ανάπτυξης από την πρώτη κιόλας τάξη του σχολείου, ώστε να μπορούν περιληφθούν στον ψυχοκινητικό στόχο της Φυσικής Αγωγής για τάξεις Α΄ και Β΄ του δημοτικού, που είναι η βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών. Τα εισαγωγικά παιχνίδια της χειροσφαίρισης που είναι κυρίως:

«κυνηγητά» με μπάλα,
παιχνίδια κινητού στόχου, ακίνητου στόχου,



παιχνίδια μεταφοράς της μπάλας,
διάφορα παιχνίδια τύπου «κορδίδο» με μπάλα
παιχνίδια συναρμογής σε σχέση με τη μπάλα (πετάγματα-πιασίματα),
παιχνίδια με μπάλες διαφόρων μεγεθών

παιχνίδια ρίψεων με διάφορες μπάλες
κουτσά με τη μπάλα,
παιχνίδια ρυθμού, ισορροπίας,
παιχνίδια αλλαγής θέσεων και προσανατολισμού
σύνθετα παιχνίδια με διαδρομές «scramble» που να εμπλέκουν ποικίλες κινητικές δεξιότητες,
ικανοποιούν τη βασική ανάγκη των παιδιών για κίνηση και τη «δίψα» τους για συμμετοχή σε
αθλητικές δραστηριότητες (Φυσική Αγωγή Α&Β δημοτικού, ΟΕΔΒ). Τα παιχνίδια αυτά
μάλιστα μπορούν να τροποποιούνται σε ατομικά και ομαδικά ώστε να εξυπηρετούν
παράλληλα και τον συναισθηματικό και γνωστικό στόχο της Φυσικής Αγωγής στις ηλικίες
αυτές.

Είναι προτιμότερο να αποφεύγονται ανταγωνιστικά παιχνίδια και παιχνίδια αποκλεισμού.
Όταν παίζονται παιχνίδια συναγωνισμού να επιλέγονται ζευγάρια με παρόμοιες ικανότητες.
Καλό είναι να αποφεύγονται αξιολογήσεις με βάση το αποτέλεσμα και τα παιχνίδια να
εστιάζουν στη σωστή εκτέλεση και τη διασκέδαση.

Γ' - Δ' Δημοτικού

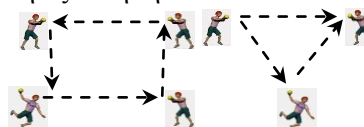
Για την επίτευξη των διδακτικών στόχων του μίνι χάντμπολ στις μεσαίες τάξεις του
σχολείου χρησιμοποιούνται περιεχόμενα με παιγνιώδη χαρακτήρα.

Για τις αλλαγές ρυθμού και κατεύθυνσης χρησιμοποιούνται κυνηγητά, παιχνίδια τύπου
άσπρο-μαύρο, καθρέφτης.

Για την εκμάθηση των βηματισμών και την τοποθέτηση σε σχέση με τη μπάλα, το τέρμα και
τον αντίπαλο, χρησιμοποιούνται παιχνίδια κατοχής μπάλας ή παιχνίδια «εισβολής» με
σταδιακό περιορισμό των βημάτων και με βαθμιαία εισαγωγή της ντρίμπλας σαν
αντιστάθμισμα.

Για τις πάσες, τις υποδοχές, τις ρίψεις, την προσποίηση, προτιμάται πρώτα η ολική μέθοδος,
το πρακτικό στιλ διδασκαλίας, η σταθερή σειριακή εξάσκηση

σε ζευγάρια, τριάδες, τετράδες και τα



παιχνίδια.

Η εξάσκηση στα άλματα και τις ρίψεις με άλμα υλοποιείται μέσα από ασκήσεις και παιχνίδια
που έχουν στόχο την υπερπήδηση μικρών εμποδίων, «γκρεμών» κλπ.

Η εξάσκηση στην ντρίμπλα δεν είναι τόσο εκτεταμένη στη χειροσφαίριση και
χρησιμοποιείται σαν τρόπος εξοικείωσης με τη μπάλα.

Όλα τα παιδιά ενθαρρύνονται να περάσουν από τη θέση του τερματοφύλακα και να τη
δοκιμάσουν.

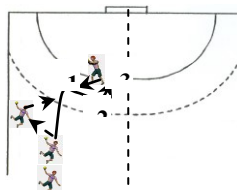
Η εξάσκηση στο παιχνίδι με αντίπαλο (2:1, 1:1, 3:2, 4:3, 3:3) πρέπει να εκμεταλλεύεται όλο
το χώρο για να αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχίας για όλους, να μην είναι ανταγωνιστική (δεν
κρατείται σκορ) και να εστιάζει στη διασκέδαση όλων των παιδιών. Ακόμη είναι θεμιτό,
εφικτό και πολύ πιο ενδιαφέρον για τα παιδιά, η εξάσκηση να είναι μικτή και να μη
διαχωρίζει φύλα.



Ε' - ΣΤ' Δημοτικού

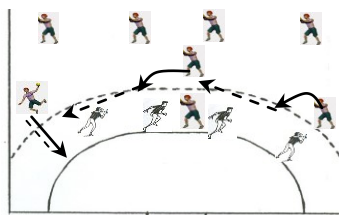
Στις τελευταίες τάξεις του δημοτικού η πιο κατάλληλη προσέγγιση της εκμάθησης
του παιχνιδιού είναι τα τροποποιημένα παιχνίδια.

Η εξάσκηση για τις αμυντικές μετακινήσεις, τους βηματισμούς με τη μπάλα, την ατομική τεχνική άμυνας και επίθεσης, τις αλλαγές κατεύθυνσης, τις ρίψεις και πάσες, γίνεται μπροστά στις περιοχές τέρματος.



Η εξάσκηση για τους βηματισμούς, ντρίμπλα, την κίνηση προς τον ελεύθερο χώρο, την κάλυψη του ελεύθερου χώρου γίνεται αρχικά σε όλο το γήπεδο και μετά στο μισό γήπεδο. Στη θέση του τερματοφύλακα εξασκούνται μόνο τα παιδιά που επιθυμούν και τους αρέσει. Η εξάσκηση στο παιχνίδι με προσωπική άμυνα (4:4, 5:5) πρέπει να εκμεταλλεύεται όλο το γήπεδο. Στην ΣΤ΄ τάξη τα παιδιά θα μπορούσαν να εισαχθούν στην οργάνωση του παιχνιδιού με άμυνα ζώνη.

Η εξάσκηση γίνεται σε τριάδες, τετράδες που περνούν περιοδικά από την άμυνα και την επίθεση.



Μεθοδολογία

Η διδασκαλία νέων δεξιοτήτων είναι καλύτερο να ακολουθεί μια μεθοδολογική σειρά που οδηγεί από το απλό στο σύνθετο και να αποφεύγεται η διδασκαλία τους κατ' ευθείαν σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού. Η εξάσκηση να ξεκινά από την απλή εκτέλεση της δεξιότητας, να ακολουθεί η προσαρμογή της στο χώρο, στην αρχή στατικά, στη συνέχεια με κίνηση, χωρίς αντίπαλο, μετά με αντίπαλο, και τέλος σε σύνδεση με άλλες δεξιότητες.

- ✓ Παράδειγμα μεθοδολογικής σειράς στην εξάσκηση στη ρίψη με άλμα: πρώτα χωρίς φορά απέναντι σε τοίχο ή συμπαίκτη/τρια, στη συνέχεια με βήματα, μετά μέσα στο γήπεδο με ρίψη προς το τέρμα, μετά από διάφορες θέσεις, μετά με τερματοφύλακα, μετά με στατικό αντίπαλο, μετά με κινούμενο αντίπαλο, μετά σε σύνδεση με διάφορους βηματισμούς και τέλος η δεξιότητα συνδέεται με διάφορες προσποιήσεις και πάσες και μπαίνει σε παιχνίδι με τροποποιημένες συνθήκες.
- ✓ Η οργάνωση των ασκήσεων ξεκινά από την ατομική εκτέλεση και καταλήγει σε συνεργασίες. Ανώτερη μορφή εξάσκησης πρέπει να αποτελεί η εκτέλεση των δεξιοτήτων σε τροποποιημένες συνθήκες-καταστάσεις παιχνιδιού.
- ✓ Για την καλύτερη εκμάθηση των δεξιοτήτων που διδάχθηκαν πρέπει να δοθούν ευκαιρίες για εξάσκηση και διασκέδαση των παιδιών. Προτείνεται η οργάνωση σχολικής ομάδας και δήλωση συμμετοχής της στο σχολικό πρωτάθλημα. Ακόμη πιο σημαντική όμως για τα παιδιά (κυρίως αυτών που δεν ξεχωρίζουν) θα ήταν η οργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος μίνι χάντμπολ του σχολείου. Τέλος, όπου αυτό είναι εφικτό, προτείνεται η παρακολούθηση ενός αγώνα χειροσφαίρισης και η ανάθεση εργασιών περιγραφικών ή σχετικών με τους κανονισμούς.

Κανονισμοί

Η εκμάθηση των βασικών κανονισμών του αθλήματος και η εξάσκηση σε αυτούς είναι καλύτερο να γίνεται μέσα από παιχνίδια. Π.χ. για να μάθουν τις γραμμές και τις ιδιότητές τους, παίζουν παιχνίδια μέσα και γύρω από αυτές. Για να μάθουν τους βηματισμούς, εισάγονται σταδιακά περιορισμοί στα παιχνίδια που αρχικά παίζονται με ελεύθερα βήματα κ.ο.κ. Έτσι, σε παιχνίδια που έχουν εμπεδωθεί, εισάγεται κάθε φορά κάποιος νέος κανονισμός και τα παιδιά εξασκούνται στην τήρησή του. Καλό είναι να περνούν όλα τα παιδιά από τη θέση του «διαιτητή».

Η τήρηση των κανονισμών πρέπει να είναι ανάλογη με το πόσα γνωρίζουν τα παιδιά για το παιχνίδι. Αφού ο βασικός στόχος είναι να παίζουν και να διασκεδάζουν τα παιδιά, προτείνεται να τηρούνται χαλαρά για να μη διακόπτον τη ροή του παιχνιδιού. Πιο

«αυστηρά» προτείνεται να τηρούνται οι κανονισμοί που αφορούν τη συμπεριφορά προς αντίπαλο, ενώ για τους βηματισμούς και τις γραμμές μπορεί να είναι πιο ελαστική η τήρησή τους.

Μπάλες

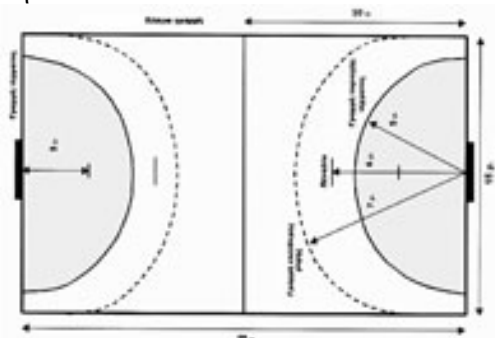
Για την εξάσκηση της χειροσφαίρισης στην Α΄- Β΄ Δημοτικού, χρησιμοποιούνται πολύ μικρές μαλακές μπάλες από διάφορα υλικά. Στη Γ΄-Δ΄ Δημοτικού χρησιμοποιούνται δερμάτινες ή και μαλακές πλαστικές μπάλες μεγέθους 00. Στην Ε΄-ΣΤ΄ τάξη του Δημοτικού χρησιμοποιούνται δερμάτινες ή και μαλακές πλαστικές μπάλες μεγέθους 0 (για αγόρια και κορίτσια).

Που Χειροσφαίριση;

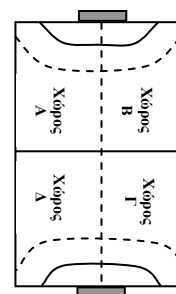
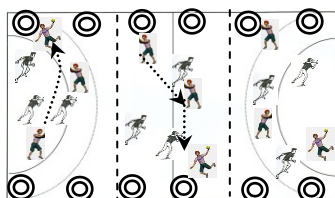
Η χειροσφαίριση έχει ελάχιστες απαιτήσεις σε υλικοτεχνική υποδομή και προσαρμόζεται σε όλες τις συνθήκες. Όταν ο διαθέσιμος χώρος δεν επαρκεί για γήπεδο χειροσφαίρισης (20μ.Χ 40μ.κανονικό, 20μ. Χ 15μ. mini handball), ο αγωνιστικός χώρος προσαρμόζεται στις διαθέσιμες διαστάσεις, τροποποιώντας την περιοχή τέρματος αναλόγως. Αν για παράδειγμα χρησιμοποιηθεί το γήπεδο του μπάσκετ, η γραμμή των 6 μέτρων χαράζεται στα 5 μέτρα από το τέρμα ή λιγότερο και αντίστοιχα η γραμμή των 9 μέτρων χαράζεται στα 8 μέτρα από το τέρμα ή λιγότερο. Αν δεν υπάρχει δυνατότητα για χάραξη γραμμών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η γραμμή του τρίποντου στο μπάσκετ σαν γραμμή των 6 μέτρων. Μπορεί ακόμη να γίνει και γήπεδο «κουτί» με χαρτοταινίες (σαν του beach handball).

Για τέρματα, εκτός αυτών που διαθέτει του Υπ. Παιδείας, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ελαφριές κατασκευές μικρού κόστους (φορητές εστίες με δοκάρια από λεπτούς σε πάχος μεταλλικούς σωλήνες) ή αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, απλά δυο κώνοι στη θέση των δοκαριών.

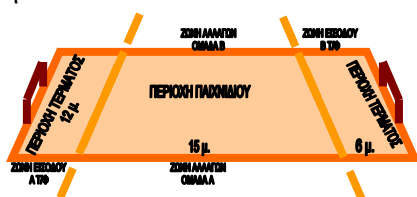
Γήπεδο mini handball



Χωρισμός γηπέδου σε 3 και 4 χώρους για εξάσκηση



Γήπεδο «κουτί»



Βιβλιογραφία:

Κοτζαμανίδης Χρ. *Αθλητική Προπόνηση στο χάντμπολ*, Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη 2002.

Μπάγιος Ι. *Η τεχνική της χειροσφαίρισης*, Αθήνα 2002.

Konig S., Eisele A. (επιμέλεια Γιαννακός Αθ.) *Το χάντμπολ στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής*, Εκδόσεις Σαλτο. Θεσσαλονίκη 2001.

Clanton R., Dwight M. (επιμ. Νάσης, Παππάς, Γιάκας). *Χειροσφαίριση, Βήματα για την επιτυχία*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη 2006.



ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ Β/ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

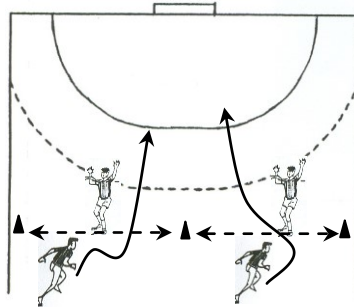
Εισαγωγή στο παιχνίδι με βάση την άμυνα ζώνης 1:5

Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης (PhD)

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ.

ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΣΚΙΕΣ

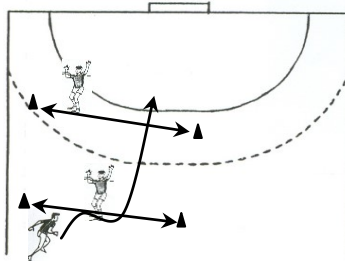
Φύλακες I. Τα παιδιά με τη μπάλα στα χέρια προσπαθούν να αποφύγουν χωρίς περιορισμό βημάτων τον «φύλακα» και αφού τον αποφύγουν κάνουν μια ντρίμπλα, 3 βήματα και ρίψη. Ο «φύλακας» μετακινείται μόνο με πλάγια βήματα, για να ακουμπήσει τους επιθετικούς πριν περάσουν από την γραμμή.



Η εξάσκηση γίνεται ταυτόχρονα και στα 2 τέρματα, οι «φύλακες» αλλάζουν τακτικά

ΤΟ ΙΔΙΟ ΜΕ ΝΤΡΙΜΠΛΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΣΟΥΤ

Φύλακες II. Τα παιδιά υποδέχονται τη μπάλα σε κίνηση, προσπαθούν να αποφύγουν με 3 βήματα τον 1^ο «φύλακα», αφού περάσουν κάνουν μια ντρίμπλα, αποφεύγουν και το 2^ο «φύλακα» με 3 βήματα και σουτάρουν με άλμα. Οι «φύλακες» μετακινούνται πλάγια από κώνο σε κώνο, με τα χέρια πίσω.



Η εξάσκηση γίνεται ταυτόχρονα και στα 2 τέρματα, οι «φύλακες» αλλάζουν τακτικά

Μεθοδολογική σειρά εξάσκησης της προσποίησης

Ένας εναντίον κανενός (ντρίμπλα και απλή προσποίηση)
Δυο εναντίον κανενός (με πάσες και απλή προσποίηση)
Δυο εναντίον ενός.
Δυο εναντίον δυο
Τρεις εναντίον δυο

ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Παράλληλη απειλή

2:1 GIVE & GO (με μπρος-πίσω κίνηση)
2:2 Αριστερό Εξτρέμ στο 1-2 πάσα ίντερ-
πάσα Τ/Φ-πάσα Δεξί εξτρέμ κοκ.
2:2 και σουτ
3:2 και σουτ
3:3 κίνηση στο κενό και σουτ

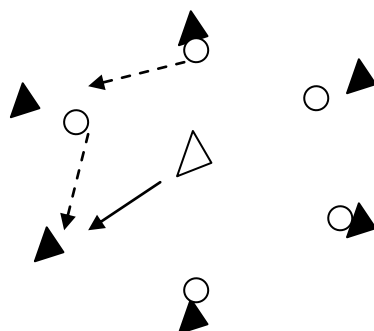
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ

Οργάνωση- Εκτέλεση:
4 ομάδες, από 2 ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο. Τοποθετούνται στο χώρο ελεύθερα κώνοι (ή αντικείμενα). Η ομάδα που έχει τη μπάλα προσπαθεί να πετύχει με ρίψη κάποιο κώνο (γκολ) και η ομάδα που παίζει άμυνα καλύπτει τους κώνους (κάλυψη χώρου. Αν οι αμυντικοί πάρουν την μπάλα πάνε για γκολ στους κώνους, με τον ίδιο τρόπο

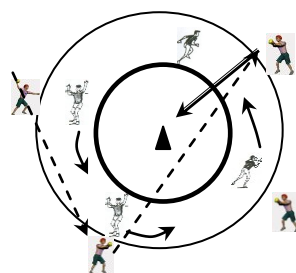
«Χτύπα τους κώνους».

«Άσκηση αλληλοκάλυψης για γραμμική άμυνα»

Σε μια κυκλική διάταξη με έξι κώνους τοποθετούνται 5 αμυντικοί, ένας μπροστά σε κάθε κώνο, και ένας επιθετικός στο κέντρο του κύκλου. Ο επιθετικός προσπαθεί να ακουμπήσει τον αφύλαχτο κώνο, ενώ οι αμυντικοί προσπαθούν με αμυντικές μετακινήσεις να καλύψουν τον κώνο.



«Φύλακες III». Σχηματίζετε γύρω από ένα κώνο, ένα κύκλο με κιμωλία ή με άλλους κώνους. Γύρω από τον κύκλο τοποθετούνται 3-4 φύλακες που προστατεύουν τον κώνο με το σώμα τους. Έξω από τον κύκλο μια ομάδα 4 ατόμων με μια μπάλα, προσπαθεί κυκλοφορώντας τη μπάλα με πάσες να αποφύγει τους φύλακες και να κενό στην αμυντική διάταξη για να πετύχει τον κώνο με τη μπάλα.



ΣΧΟΛΙΑ- ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Αν το τμήμα είναι μεγάλο (πάνω από 20 άτομα), δυο ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο. Αλλιώς 2 ομάδες σε όλο το γήπεδο. Μπορεί να υπάρχουν κώνοι διαφορετικών χρωμάτων για την κάθε ομάδα.

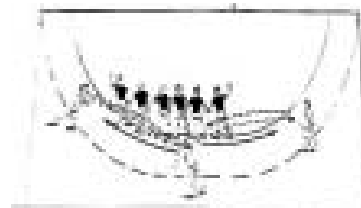
Η εξάσκηση γίνεται ταυτόχρονα σε 2-3 κύκλους

-Σχηματίζετε όσους κύκλους χρειάζονται για να συμμετέχουν όλα τα παιδιά.

- Οι φύλακες παίζουν με πλάτη στον κώνο και μετακινούνται με απλό τρέξιμο και πλάγιες μετακινήσεις.

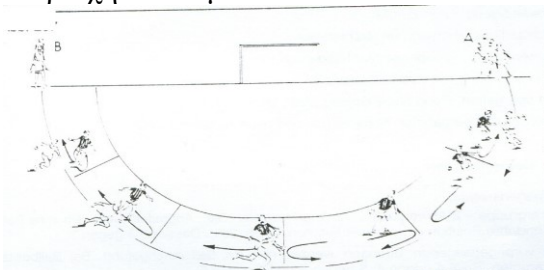
«Άσκηση πλάγιας μετακίνησης»

Μοιράστε το τμήμα σε 2 ομάδες (μια μπάλα σε κάθε ομάδα). Οι 2 ομάδες παίζουν στις 2 περιοχές των 6 μέτρων. Σε κάθε ομάδα 3 παιδιά έχουν ρόλο επιθετικών ενώ τα υπόλοιπα είναι αμυντικοί. Οι αμυντικοί πιάνονται από τα χέρια και μετακινούνται όλοι μαζί όσο πιο γρήγορα μπορούν για να εμποδίσουν τον επιθετικό με τη μπάλα να παραβιάσει την περιοχή των 6 μ.



«Άσκηση για χώρους ευθύνης και παραλαβή παράδοση».

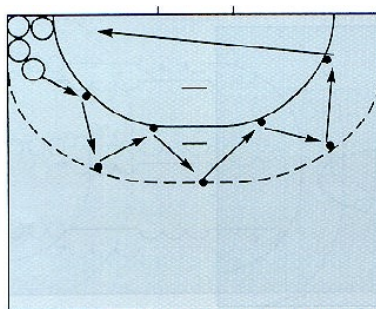
Χωρίζεται με κόνους ή γραμμή των 6μ. σε 6 χώρους ευθύνης και σε κάθε χώρο τοποθετείται ένας αμυντικός. Οι επιθετικοί ξεκινούν διαδοχικά από τη μια γωνία του γηπέδου και διατρέχουν τη γραμμή των 9μ. ως την άλλη γωνία. Κάθε αμυντικός ακολουθεί την κίνηση του επιθετικού όσο αυτός περνάει από τον χώρο



. ευθύνης του και τον παραδίνει στον επόμενο αμυντικό. Στη συνέχεια επιστρέφει για να καλύψει τον επόμενο επιθετικό που θα περάσει από το χώρο ευθύνης του. Η άσκηση μπορεί να γίνει και με τους επιθετικούς να ξεκινούν ταυτόχρονα και από τις δύο γωνίες του γηπέδου.

«Αμυντικές μετακινήσεις».

Τοποθετούνται μπάλες στη γραμμή των 6μ. και των 9μ. όπως φαίνεται στο σχέδιο. Στη συνέχεια τα παιδιά τρέχουν περνώντας από όλες τις μπάλες και ακουμπώντας τις διαδοχικά.



με δεξί (μπάλες στη γραμμή των 6μ)-αριστερό χέρι (μπάλες στη γραμμή των 9μ)

Εκμάθηση άμυνα ζώνης

- 2:1 δυνατή πλευρά
- 3:2 κάλυψη 2 αντιπάλων
- 3:3
- 4:3 κάλυψη πύβου πίσω από τον αμυντικό της week side
- 4:4 με αμυντικό στο πύβου

Περιορισμένος χώρος με στόλους