



**Ο.Χ.Ε. - ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΘΡΑΚΗΣ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ Φ. Α.
ΞΑΝΘΗ 2016**

ΘΕΜΑ

Η Διδασκαλία της Χειροσφαίρισης στο σχολείο

Εισηγητής: Θόδωρος Τογανίδης M.Sc.

Τεχνικός Σύμβουλος Ανάπτυξης Β. Ελλάδος

Ο.Χ.Ε

Σύμβουλος Επιμόρφωσης Ανάπτυξης

Ο.Χ.Ε.

HANDBALL

ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΕΠΕΙ.....

ΟΜΩΣ.....

ΕΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΟΙΟΤΙΚΟ

ΜΑΘΗΜΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ;

ΓΙΑΤΙ - ΠΟΥ - ΠΩΣ

ΕΧΟΥΜΕ ΕΞΙΔΕΙΚΕΥΤΕΙ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

ΜΑΣ

2 ΩΡΕΣ ΣΕ ΕΝΑ ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΤΑ ΤΕΦΑΑ

- **ΑΡΑ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΜΕ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΝΑ
ΓΙΝΟΥΜΕ ΠΟΙΟΤΙΚΟΙ ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ
ΓΝΩΣΕΙΣ**

ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ

ΚΑΙ

HANDBALL

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ

**ΣΤΑ 35 ΧΡΟΝΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΟΥ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΕΧΟΥΜΕ ΜΕΓΑΛΕΣ
ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ**

ΠΟΛΛΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

**ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΙΧΤΕΙ ΣΤΗΝ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΟΥ
ΜΟΡΦΗ ΑΠΟ ΤΗΝ
Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

1. Ευχάριστο στα παιδιά.
2. Παίζεται εξίσου καλά από αγόρια και κορίτσια.
3. Κινητοποιεί όλο το τμήμα.
4. Έχει στόχο (γκολ).
5. Δίνει πολλές ευκαιρίες στο παιδί να πετύχει τον στόχο (γκολ)
6. Καλλιεργεί την κοινωνικότητα και την ομαδικότητα.

HAND BALL

ΕΛΚΥΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
ΦΥΣΙΚΟΤΗΤΑ ΚΙΝΗΣΕΩΝ
ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΚΙΝΗΣΕΩΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

ΕΥΚΟΛΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΤΟ
ΠΙΑΣΙΜΟ ΚΑΙ ΠΕΤΑΓΜΑ
ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

ΜΙΚΡΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ
ΣΕ ΥΛΙΚΑ

HANDBALL
ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΤΟ ΖΗΤΑΕΙ
ΤΟ
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΧΡΥΣΗ ΗΛΙΚΙΑ
ΤΗΣ ΜΥΗΣΗΣ

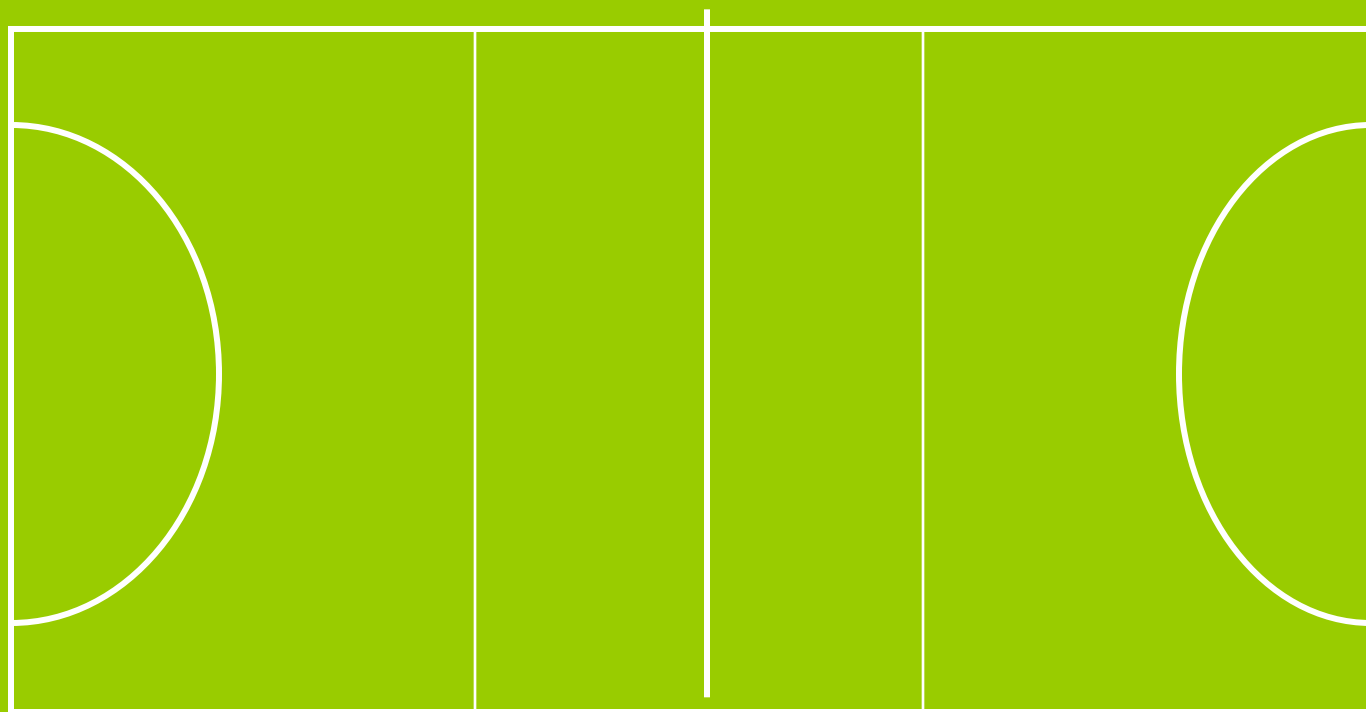
ΠΟΥ

ΘΑ ΔΟΥΛΕΨΩ

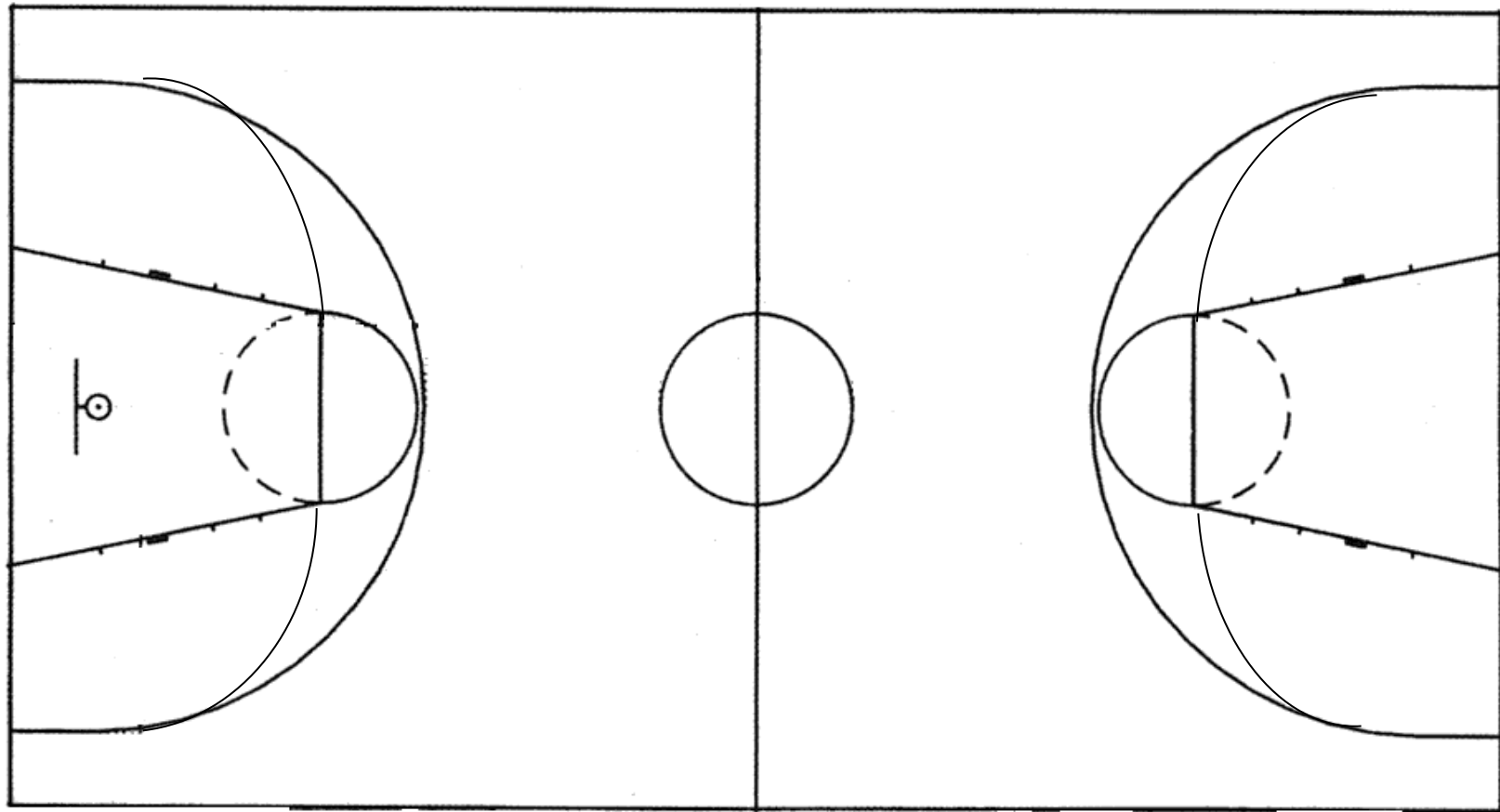
HANDBALL?



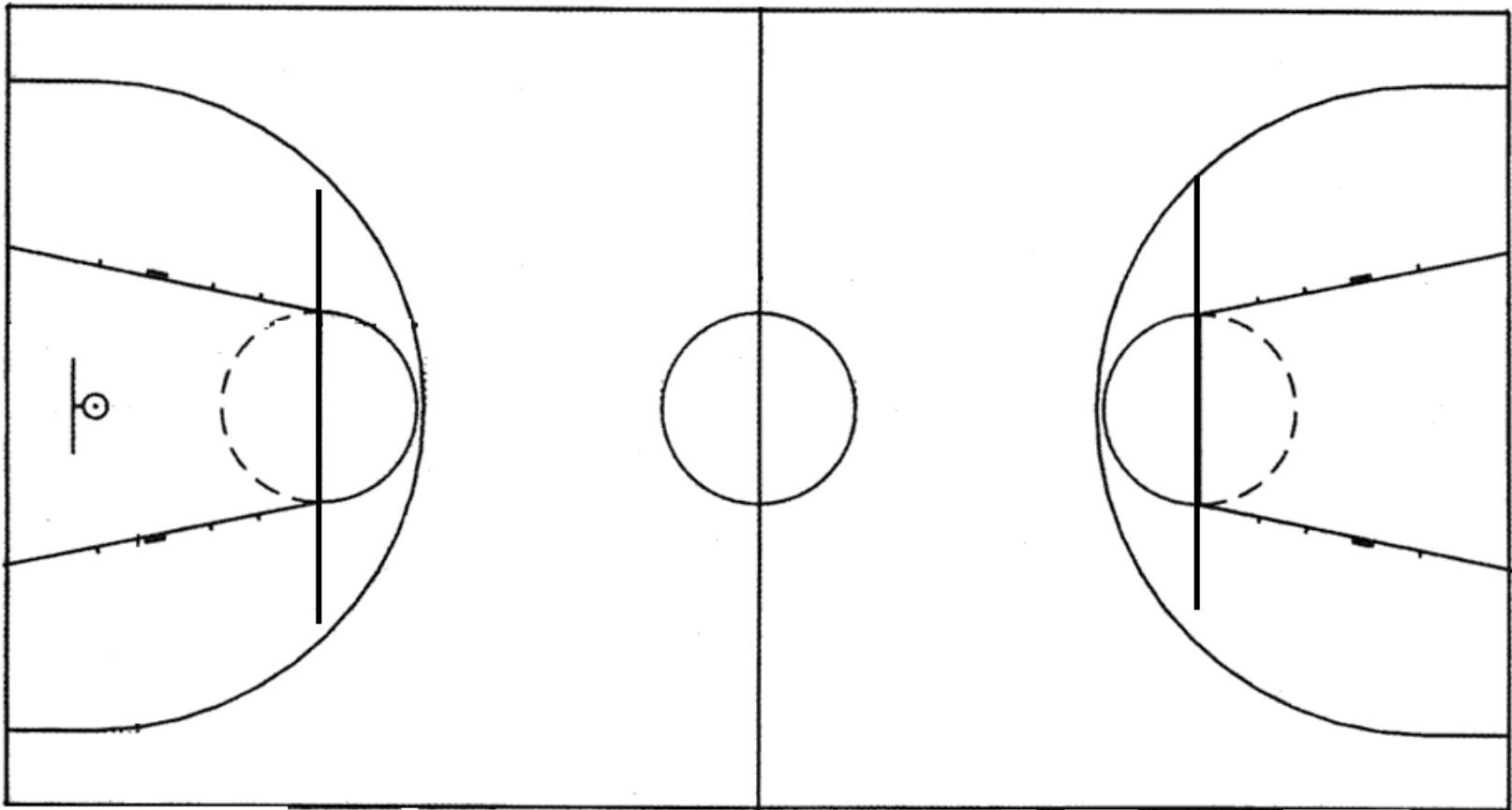
ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΓΗΠΕΔΩΝ



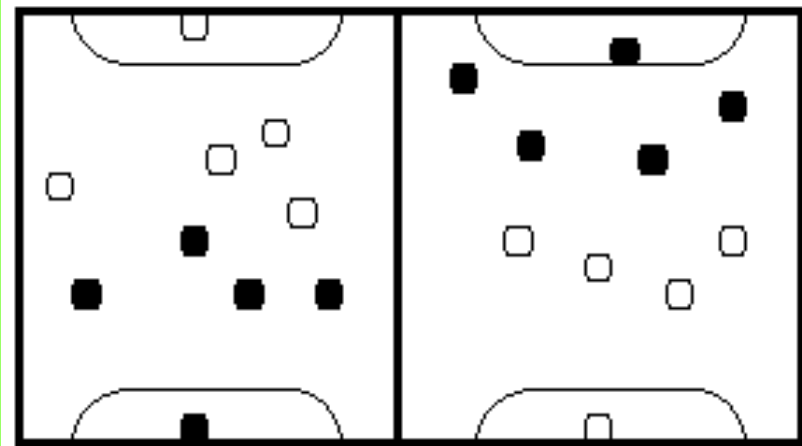
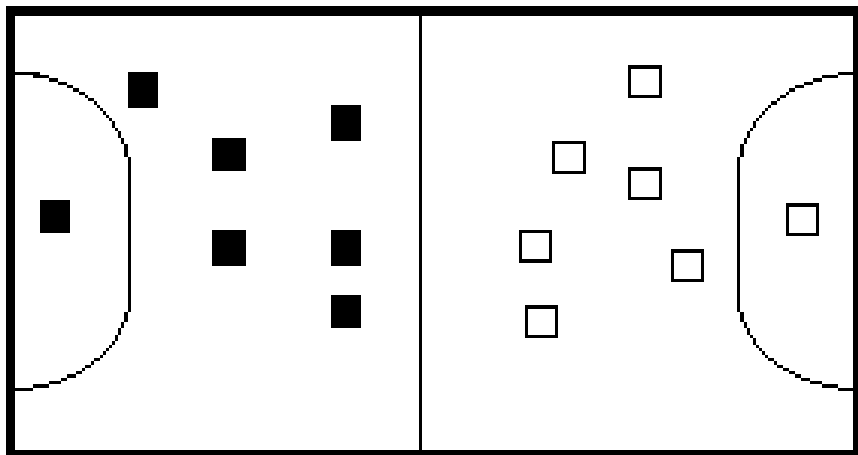
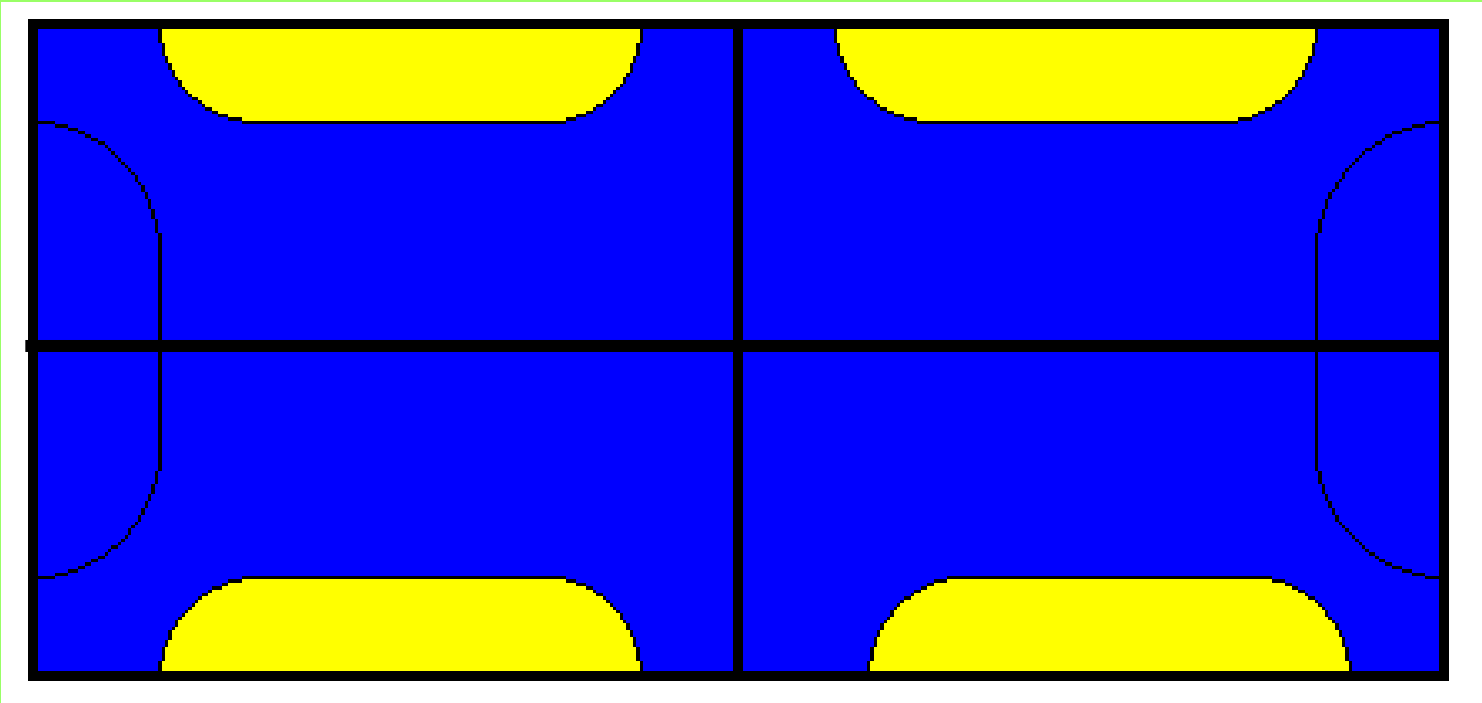
ΓΗΠΕΔΟ
ΒΟΛΛΕΥ

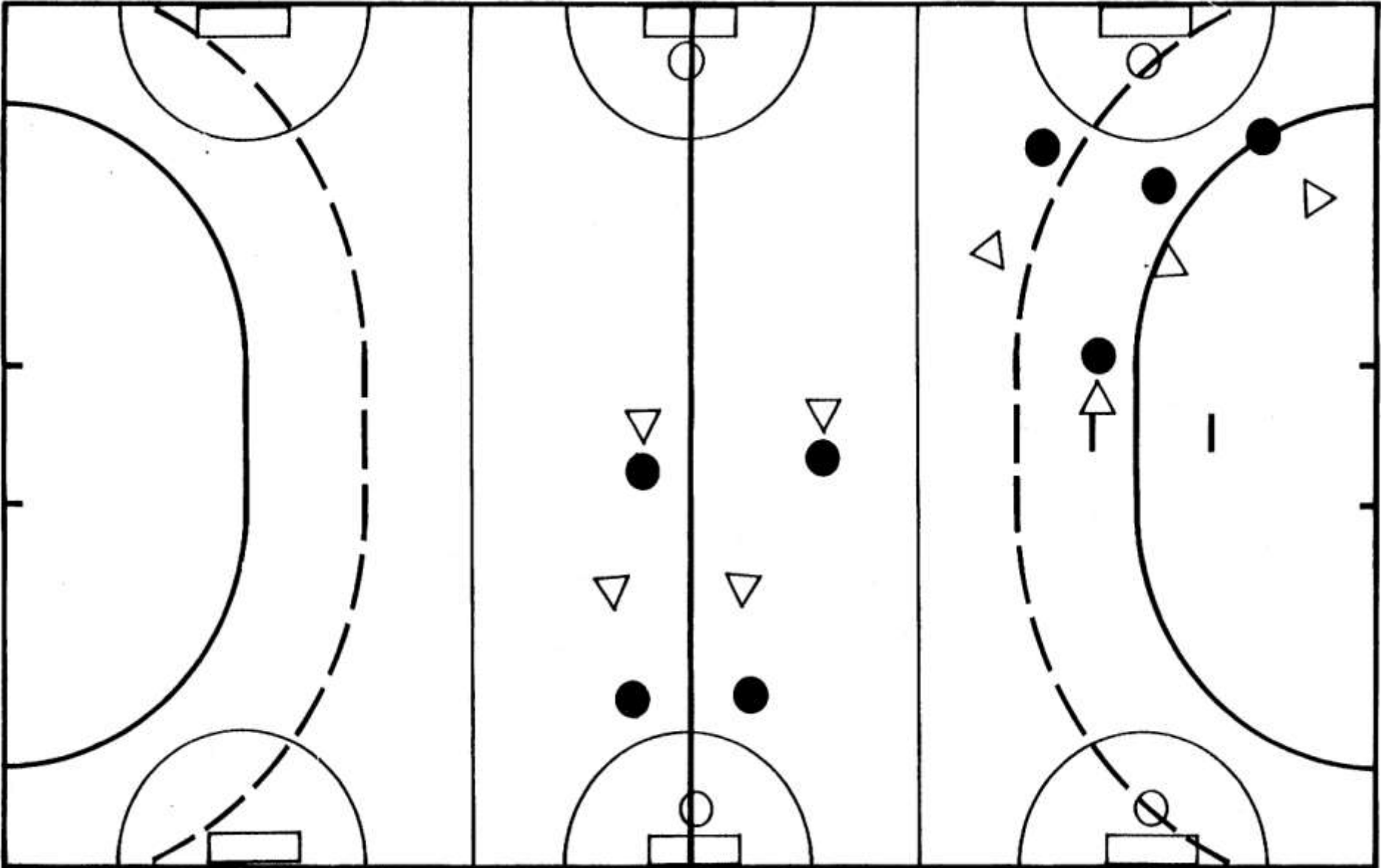


ΓΗΠΕΔΟ
BASKET



Χωρισμός γηπέδου για μεγαλύτερη συμμετοχή





ΕΣΤΙΕΣ;

- 2 κώνους
- 2 στυλοβάτες
- 2 σχολικές τσάντες
- 2 οποιαδήποτε αντικείμενα που δεν εγκυμονούν κινδύνους

ΜΙΑ ΜΠΑΛΑ

Που να την πιάνουν όμως πολύ καλά
όλα τα παιδιά

ΠΩΣ?

ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΧΟΛΑΣΤΙΚΟΙ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

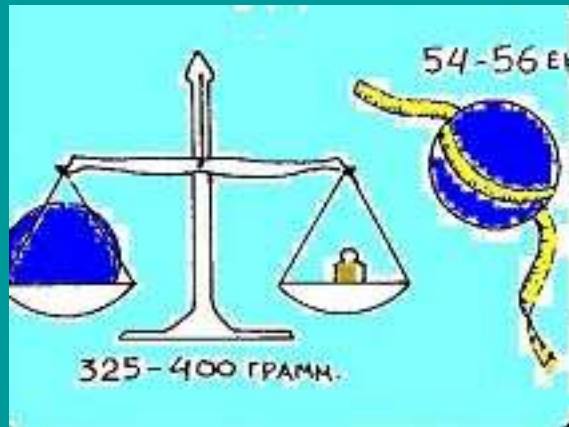


ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ – Ο ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣ – Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

**ΔΥΟ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ - ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣ
ΕΝΑΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**



Η ΜΠΑΛΑ



ΝΟ 3 ΑΝΔΡΕΣ-ΕΦΗΒΟΙ

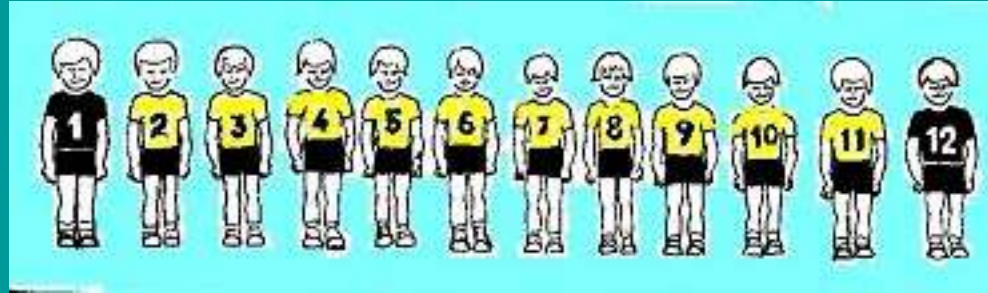
ΝΟ 2 ΓΥΝΑΙΚΕΣ-ΠΑΙΔΕΣ
-ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ-ΝΕΑΝΙΔΕΣ

ΝΟ 1 ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ-ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ-ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΑ
50-52εκ. 290-330γραμ.

ΝΟ 0 ΜΙΝΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ-ΠΡΟΜΙΝΙ
44-49εκ. 250γραμ.

**!!!!!!! Η λαβή της μπάλας σημαντική
Για τον χειρισμό της**

ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ



- 6 ΠΑΙΚΤΕΣ ΓΗΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΕΝΑΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ ΠΑΙΖΟΥΝ ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ.
- 14 ΠΑΙΚΤΕΣ ΔΗΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ.

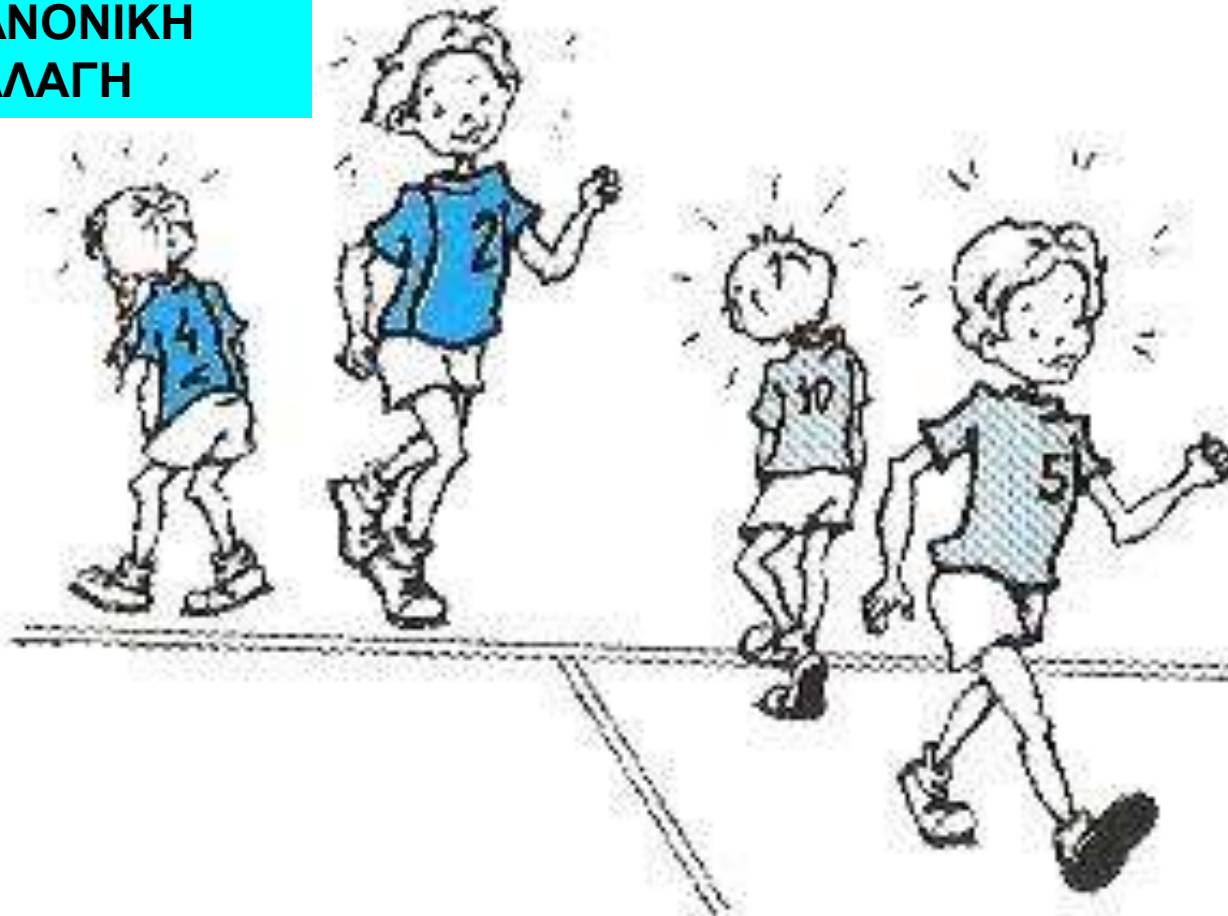
16++++

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΙΝΑΙ
ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΟ

**Και προς αυτή την
κατεύθυνση κινείται
ο κανονισμός**

ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

**ΚΑΝΟΝΙΚΗ
ΑΛΛΑΓΗ**



ΑΝΤΙΚΑΝΟΝΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

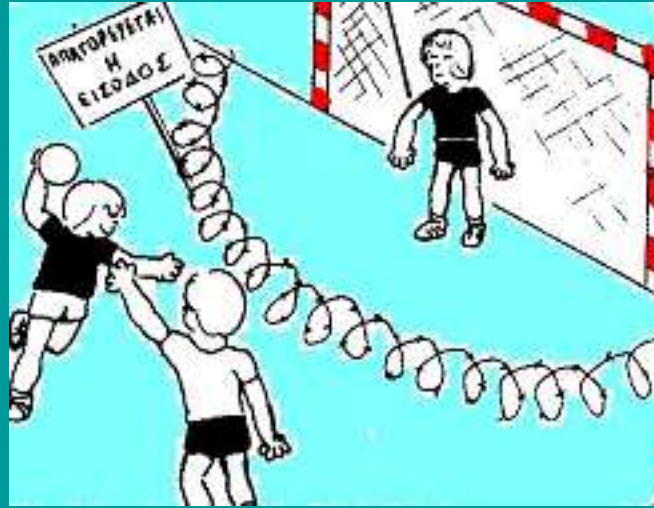
Ο ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ



Ο ΑΡΧΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΣ



Η ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ



ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΟΝΟ
Ο ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ

Η ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΑΡΑΒΙΑΖΕΤΑΙ ΟΤΑΝ ΕΝΑΣ ΑΛΛΟΣ ΠΑΙΚΤΗΣ
ΑΚΟΥΜΠΗΣΕΙ ΤΗΝ ΓΡΑΜΜΗ ΜΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΕΡΟΣ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ



ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ: Ο ΠΑΙΚΤΗΣ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΙΑ ΤΗ ΜΠΑΛΛΑ ΜΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΠΑΝΩ - ΝΑ ΚΡΑΤΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ 3'' - ΝΑ ΚΑΝΕΙ 3 ΒΗΜΑΤΑ –ΤΡΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΡΙΠΛΑ ΤΡΙΑ ΒΗΜΑΤΑ - ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΝΤΡΙΠΛΑ



ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΑΙ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΙΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ:
- ΑΠΟ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΚΑΤΩ

ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ:

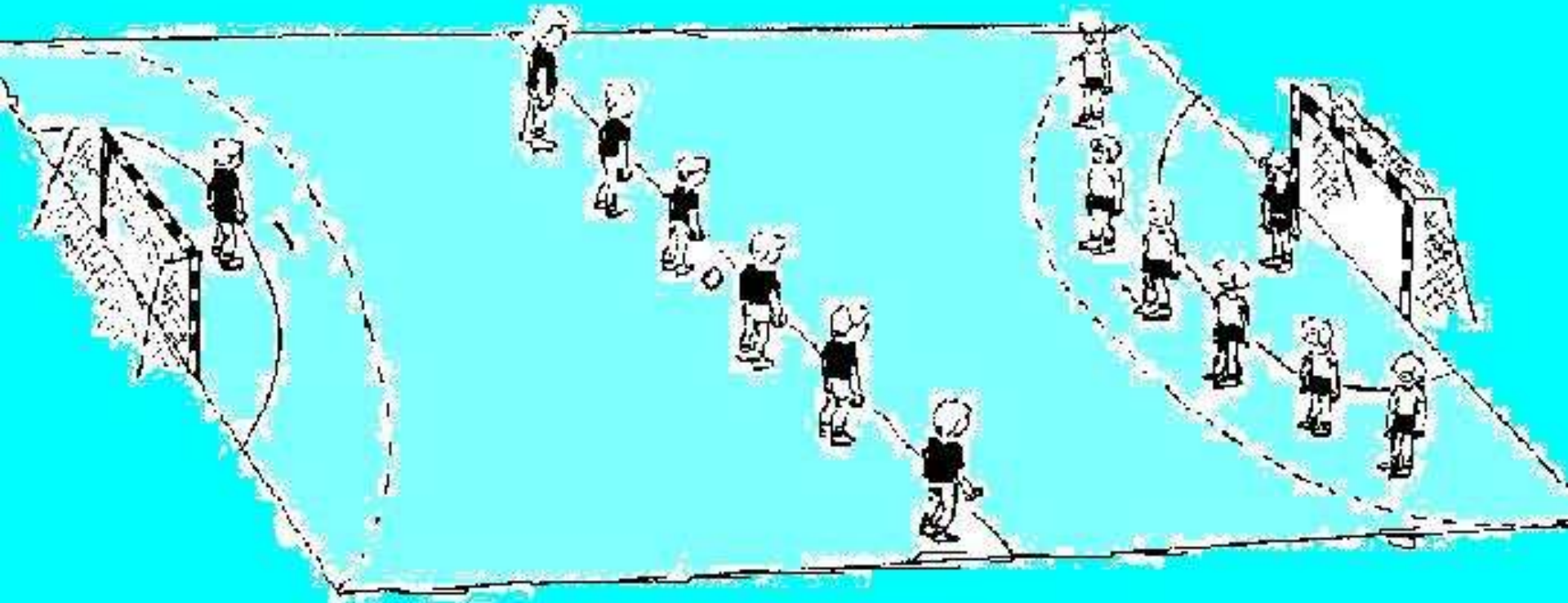
- ΤΟΥΣ ΒΡΑΧΙΟΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ
- ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΛΕΙΣΕΙ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΑΙ:

- ΝΑ ΧΤΥΠΑ Ή ΝΑ ΤΡΑΒΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ
- ΝΑ ΘΕΤΕΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΜΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΤΡΟΠΟ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

Η ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΡΙΨΗ (ΣΕΝΤΡΑ)

ΡΙΨΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ



ΠΛΑΓΙΑ ΡΙΨΗ



ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΑΝΕΛΘΕΙ Η ΜΠΑΛΑ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΧΩΡΟ
ΠΡΕΠΕΙ Ο ΠΑΙΚΤΗΣ **ΝΑ ΠΑΤΑ** ΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ
ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ (ΠΛΑΓΙΟ) Ή ΤΗ ΣΥΜΒΟΛΗ
ΠΛΑΓΙΑΣ – ΤΕΛΙΚΗΣ (ΚΟΡΝΕΡ)

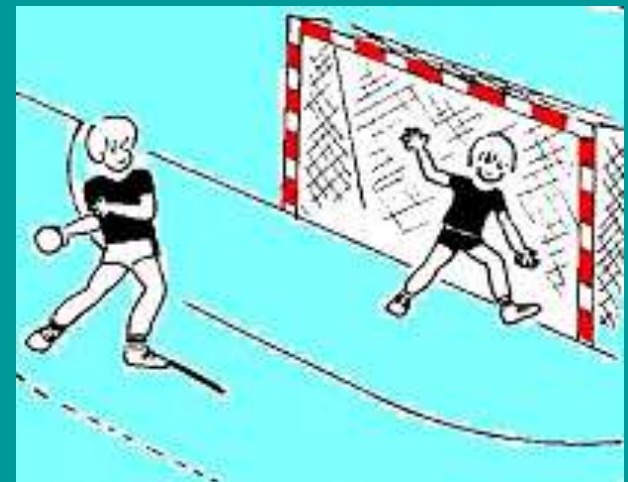
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΡΙΨΗ



ΑΠΟΣΤΑΣΗ 3 ΜΕΤΡΩΝ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΠΑΙΚΤΗ ΠΟΥ ΕΚΤΕΛΕΙ ΤΗΝ
ΡΙΨΗ

ΠΕΝΑΛΤΙ

ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ ΡΙΨΗ ΣΕ 3'' ΑΠΟ
ΤΟ ΣΦΥΡΙΓΜΑ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΗΤΗ



Σημαντικό !!!!!!!!!!!!!!!

**ΟΠΟΙΟΣ ΠΑΙΚΤΗΣ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙ ΠΑΡΑΒΑΣΗ
ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ
ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΤΗΝ ΑΦΗΣΕΙ ΑΜΕΣΩΣ
ΚΑΤΩ ΚΑΙ ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΟΥ**

ΠΡΟΣΟΧΗ

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΦΑΟΥΛ

**ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
ΠΑΙΧΝΙΔΙ**

ΟΙ ΠΟΙΝΕΣ

- ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ (ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ)



- ΔΙΛΕΠΤΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ



- ΑΠΟΒΟΛΗ ΜΕ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΑΡΤΑ)

- ΑΠΟΒΟΛΗ ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ΧΡΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΟΛΟΓΙΟΥ

**ΑΠΟΦΥΓΗ ΟΣΟ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΤΟΝ**

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟΥ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1ης ΦΑΣΗΣ 6 - 8 ΧΡΟΝΩΝ

ΠΙΑΣΙΜΟ ΜΠΑΛΛΑΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΜΠΑΛΛΑΣ

ΠΕΤΑΓΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ
ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ

ΠΟΛΑΠΛΑ ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ
ΠΑΡΕΜΦΕΡΩΝ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ-ΑΘΛΗΜΑΤΑ

1. ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΤΙΣ ΜΠΑΛΕΣ
2. ΜΠΑΛΕΣ ΤΕΝΝΙΣ -
ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ – ΜΠΑΛΟΝΙΑ
3. ΣΤΡΩΜΑΤΑ
4. ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΚΑΛΑΘΙΑ
5. ΜΕΔΕCΙΝ ΒΑΛΛ
6. ΕΦΗΜΕΡΙΔΟΜΠΑΛΑ
8. ΔΟΚΟ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
9. ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΙΚΕΣ ΜΠΛΟΥΖΕΣ
10. ΠΟΛΛΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΣΤΗΝ ΑΥΛΗ
(κύκλους, τετράγωνα, ευθείες κλπ)

ΚΥΡΙΩΣ
Α΄, Β΄, Γ΄, Δ΄.
ΤΑΞΗ

ΧΡΗΣΗ
ΟΡΓΑΝΩΝ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

**ΝΤΡΙΠΛΑΣ
ΟΔΗΓΗΜΑ**

ΠΕΤΑΓΜΑΤΟΣ

ΠΙΑΣΙΜΑΤΟΣ

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

**ΑΠΛΩΝ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΩΝ**

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

- Κατά πολλούς συνώνυμο της συναρμογής

Είναι ένα άθροισμα:

Απλών – βασικών κινήσεων

+

με τροποποίηση της κίνησης

+

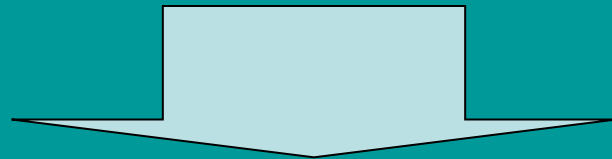
Δύσκολες συνθήκες

Συντονισμός

ΔΕΣΜΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

- Ισορροπία
- Πλευρικότητα
- Οπτικοκινητικός έλεγχος
- Κιναίσθηση
- Ρυθμός
- Ικανότητα αντίδρασης
- Προσανατολισμός στο χώρο
- Ταχύτητα
- Δύναμη

Η καλλιέργεια όλων των επιμέρους ικανοτήτων



Οδηγεί στην βελτίωση όλων των δεξιοτήτων που είναι καθοριστικές στην διδασκαλία της τεχνικής

ΜΕΓΑΛΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- **Συναρμοστικές ικανότητες** 7 με 10-12
- **Κιναίσθηση** 10 με 13
- **Προσανατολισμός στον χώρο** 7 με 9 & 13-16
- **Ισορροπία** 6-9
- **Ικανότητα αντίδρασης** 6-9 & 16-18
- **Ρυθμική ικανότητα** 6-12

Χρυσή ηλικία της μύησης
7-8 έως 12-13

ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

2ης ΦΑΣΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ

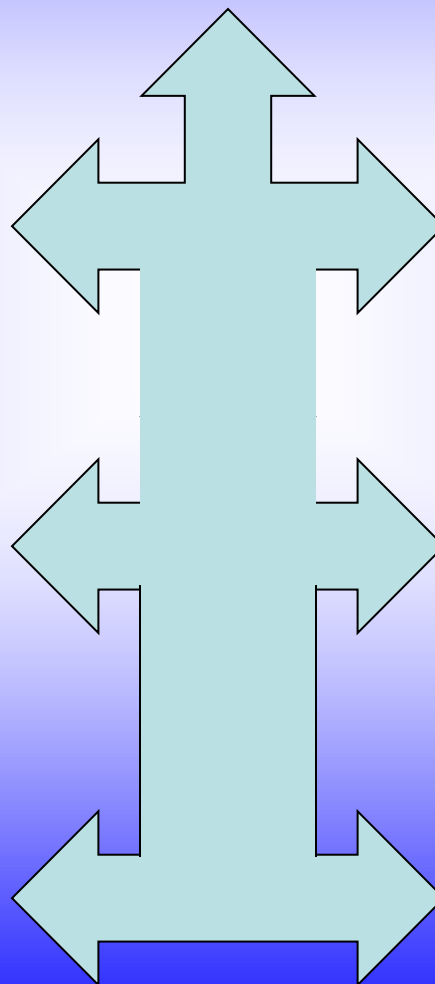
ΦΥΣΙΚΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

ΠΑΙΖΟΥΜΕ
ΕΝΑΝΤΙΩΝ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ



ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ

1. ΜΑΘΑΙΝΩ, 2. ΑΦΟΜΟΙΩΝΩ, 3. ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΩ. 4. ΜΗΧΑΝΟΠΟΙΩ

1. ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

2. ΚΟΠΩΣΗ

3. ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥ

4. ΚΑΤΕΥΘΥΝΟΜΕΝΗ ΠΙΕΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥ

ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΡΙΨΗ

ΣΕ ΣΤΑΣΗ

ΜΕ ΑΛΛΑΜΑ

ΚΙΝΗΣΗ

ΧΩΡΙΣ ΠΙΕΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥ

ΠΙΕΣΗ ΜΟΝΟ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΜΠΛΟΚ

ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΓΩΝΙΕΣ

ΑΡΓΑ ΓΡΗΓΟΡΑ

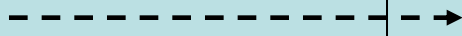
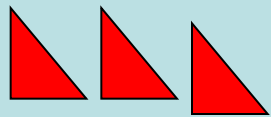
ΠΙΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

ΣΤΟ ΣΩΜΑ
ΡΙΠΤΗ

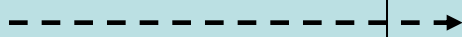
ΣΤΟ ΧΕΡΙ
ΡΙΠΤΗ

ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ

**ΚΥΚΛΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ**



**Ντρίπλα-ρίψη-πάσα
σκυταλοδρομία**



1

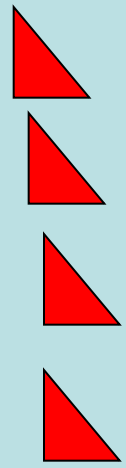


**Κοροΐδο
με βοηθό**



2

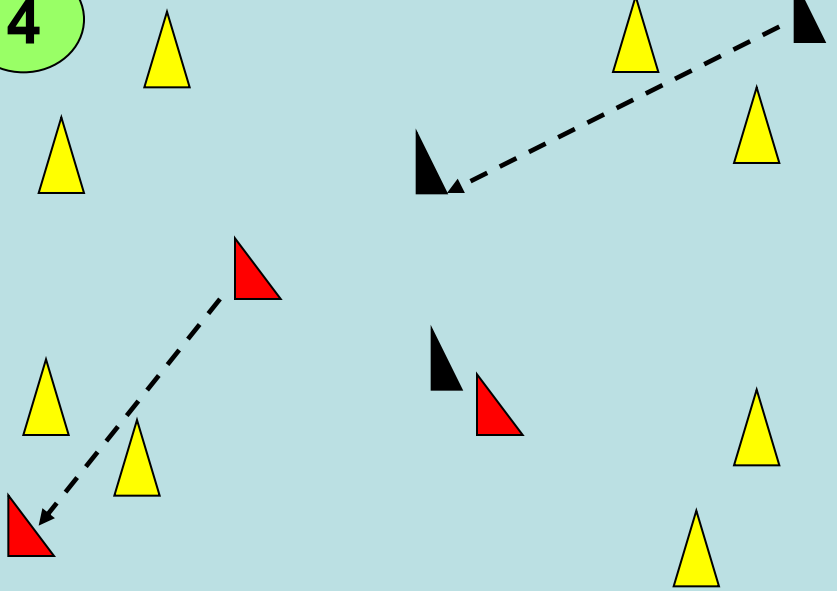
3

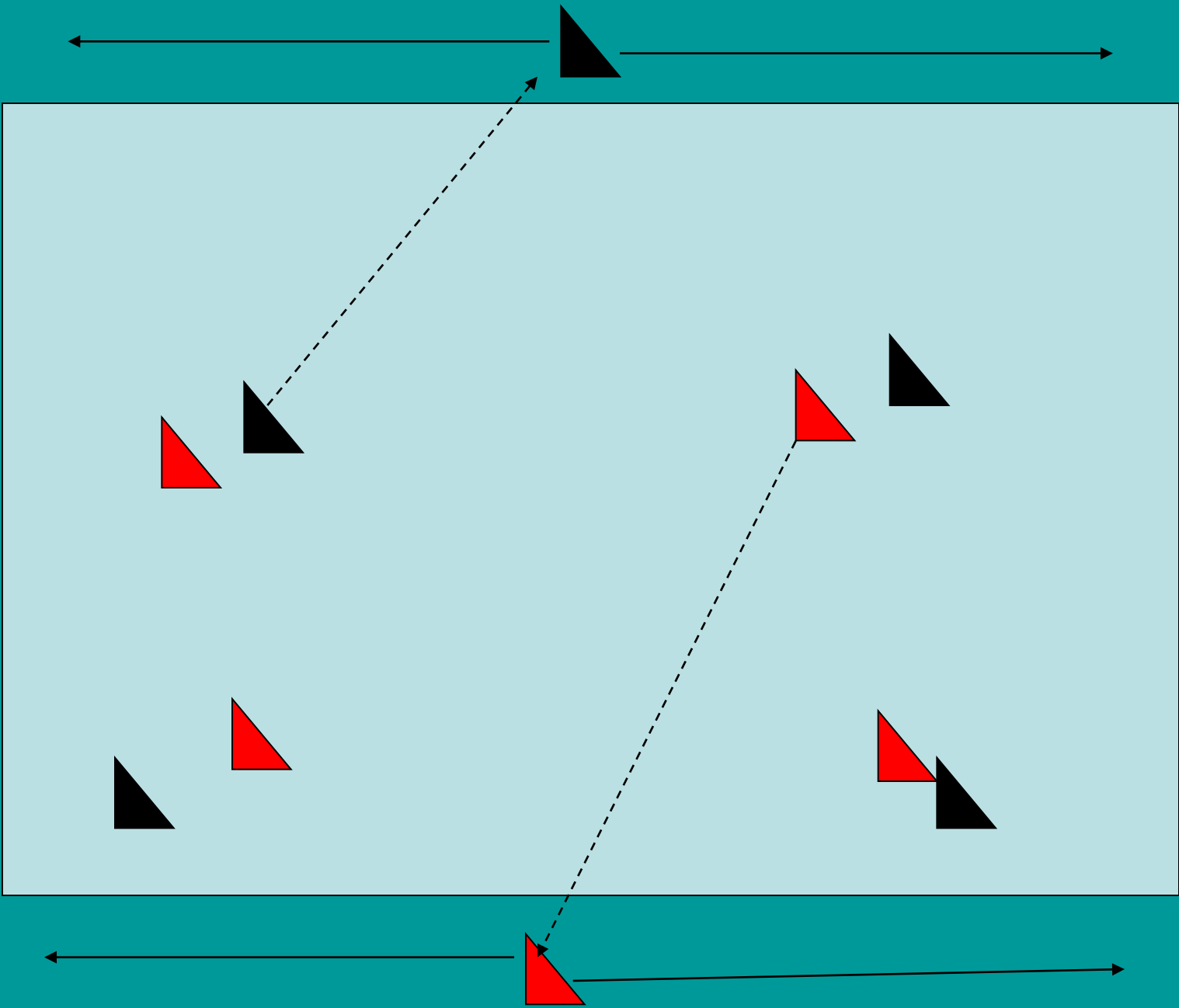


μηλάκια



4





ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

2 → 1

1 ENANTION 1
ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ

ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ

2 → 2 +

ΜΕΤΑΒΑΣΗ

3 → 3 +

ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ
ΣΤΗΝ ΙΣΑΡΙΘΜΙΑ

4 → 4 +

ΧΡΗΣΗ ΒΟΗΘΟΥ!!!!!!

6 → 6 +

ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

Η ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

- ΛΑΒΗ
- ΠΑΣΑ
- ΥΠΟΔΟΧΗ
- ΡΙΨΗ
- ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ
- ΑΜΥΝΑ ΕΛΕΓΧΟΣ – ΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ
- ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ - ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ
- ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ

ΛΑΒΗ

- Αγκάλιασε την μπάλα με όλη την επιφάνεια των δακτύλων σου
- Σφίξε την μπάλα με τα δάκτυλά σου
- Στήριξε την μπάλα στην άκρη των δακτύλων σου

ΠΑΣΑ

- Φέρε το χέρι με την μπάλα πίσω από το κεφάλι.
- Φέρε το ανάποδο πόδι μπροστά
- Με το αντίθετο χέρι δείξε τον παίκτη που θα πασάρεις.
- Η μπάλα μακριά από το κεφάλι.
- Ο αγκώνας σου στο ύψος του ώμου
- Στρίψε το σώμα σου εμπρός
- Τράβηξε το χέρι σου κάτω
- Σπάσε τον καρπό σου κάτω



**ΤΟ ΧΕΡΙ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΠΑΝΩ ΚΑΙ ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ
ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΠΟΔΙ ΜΠΡΟΣΤΑ
ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΦΤΕΡΝΑΣ ΚΑΙ ΙΣΧΥΟΥ
ΤΡΑΒΗΓΜΑ ΧΕΡΙΟΥ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ**



**ΠΡΟΒΟΛΗ ΧΕΡΙΩΝ
ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ
ΑΠΟΦΥΓΗ ΚΡΟΥΣΗΣ**

ΥΠΟΔΟΧΗ

- Σκύψε ελαφρώς το σώμα σου μπροστά.
- Άνοιξε τις παλάμες σου.
- Οι αντίχειρες σου να ακουμπάνε.
- Σχημάτισε καρδούλα τους δείκτες και τους αντίχειρές σου.
- Τα δάκτυλα σου χαλαρά.
- Παρακολούθα με προσοχή την μπάλα.
- **Ρούφηξε** την μπάλα προς το σώμα σου.
- Τράβηξε την μπάλα προς το σώμα σου.
- Πιάσε την μπάλα μόνο με τα χέρια σου.
- Όταν πιάνεις την μπάλα δεν πρέπει να ακούγεται ήχος η να ακούγεται όσο το δυνατόν χαμηλότερος

ΡΙΨΗ

- Φέρε το ανάποδο πόδι από το χέρι ρίψης εμπρός.
- Φέρε την μπάλα πίσω ψηλά και δίπλα από το κεφάλι σου.
- Κράτα την μπάλα μακριά από το κεφάλι σου.
- Δείξε με το αντίθετο χέρι και πόδι σου την εστία
- Στρίψε και γείρε το σώμα σου προς τα πίσω.
- Στρίψε τη πίσω φτέρνα σου προς τα έξω.

ΡΙΨΗ

- Στρίψε το κορμί σου προς τα εμπρός.
- Μαστίγωσε με το χέρι σου.
- Σπάσε τον καρπό σου προς τα κάτω.
- Μετά την ρίψη το χέρι στο κατέβασμα να “χτυπάει” το πόδι και να φεύγει πίσω.
- Στείλε την μπάλα στο στόχο.
- Μη πατάς την γραμμή των 6 μέτρων.

ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

- Μέτρα από μέσα σου κάθε βήμα.
- Πάτα με φτέρνα - πέλμα - μύτη του ποδιού σου
- Φώναζε σε κάθε βήμα π.χ. αριστερό - δεξί - αριστερό.
- Πάτα σε κάθε βήμα κτυπώντας κάτω δυνατά το πόδι σου.
- Ζωγράφισε με κιμωλία στο έδαφος που θα πατήσουν τα πέλματά σου, και περπάτησε επάνω.
- Κάνε τα βήματά σου αργά - γρήγορα



**ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΣΗ
ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ
ΑΠΟΚΡΟΥΣΕΙΣ**

ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ΣΕ ΟΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΧΟΥΜΕ ΜΕΤΩΠΟ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ
- ΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ
- ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΚΕΝΟ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΟΧΙ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΜΥΝΤΙΚΟ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΤΜΗΜΑ

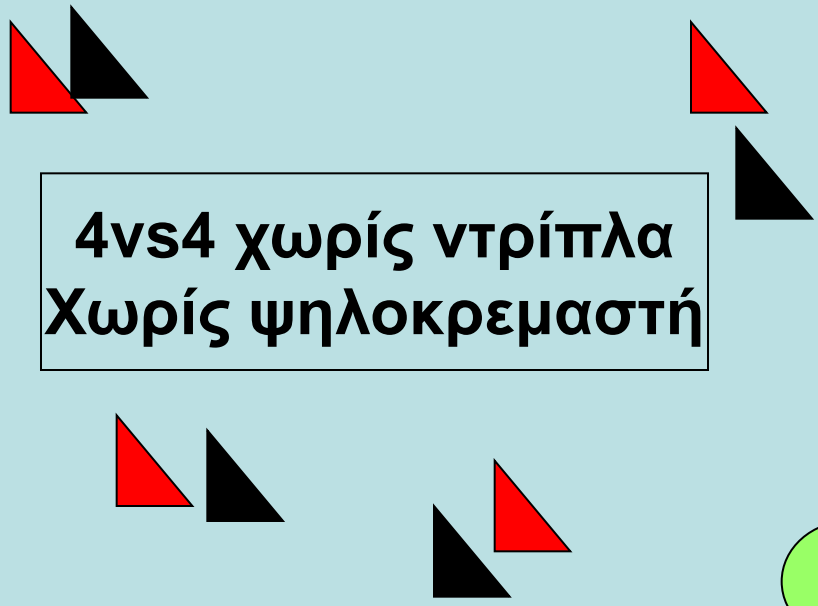
**ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ
5- 6 ΜΑΘΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ
ΜΕ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

ΣΧΟΛΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

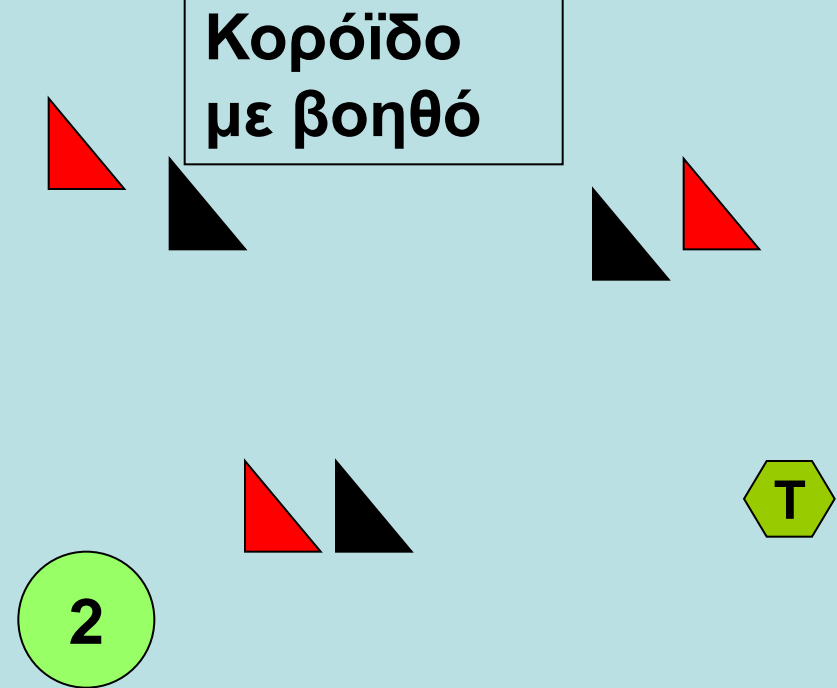
- ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ-ΑΘΛΗΤΕΣ
- ΜΕ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ
- ΜΙΚΤΗ ΟΜΑΔΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ - ΑΘΛΗΤΩΝ

**ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ
ΜΟΝΟ ΑΜΥΝΑ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ**

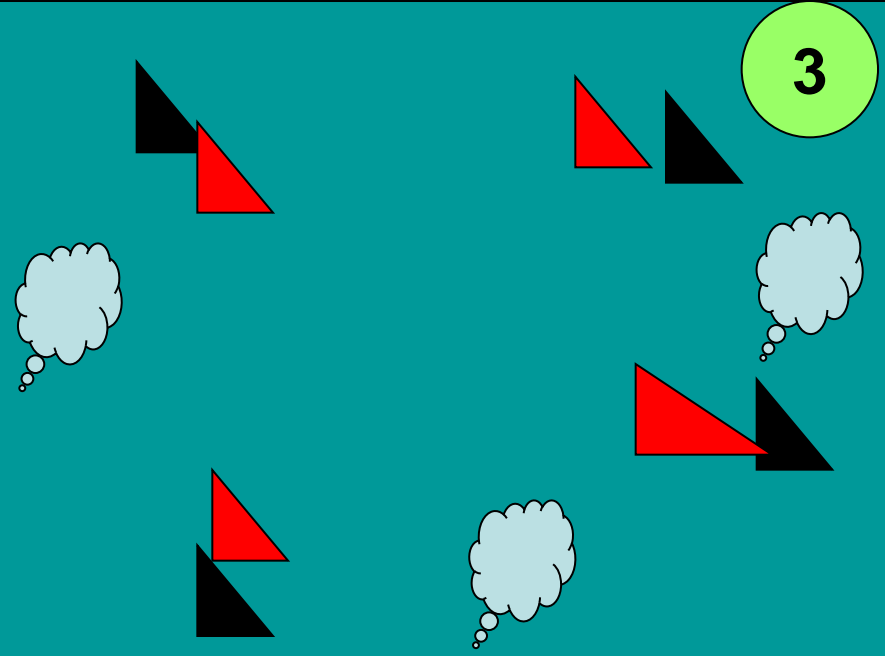
4vs4 χωρίς ντρίπλα
Χωρίς ψηλοκρεμαστή



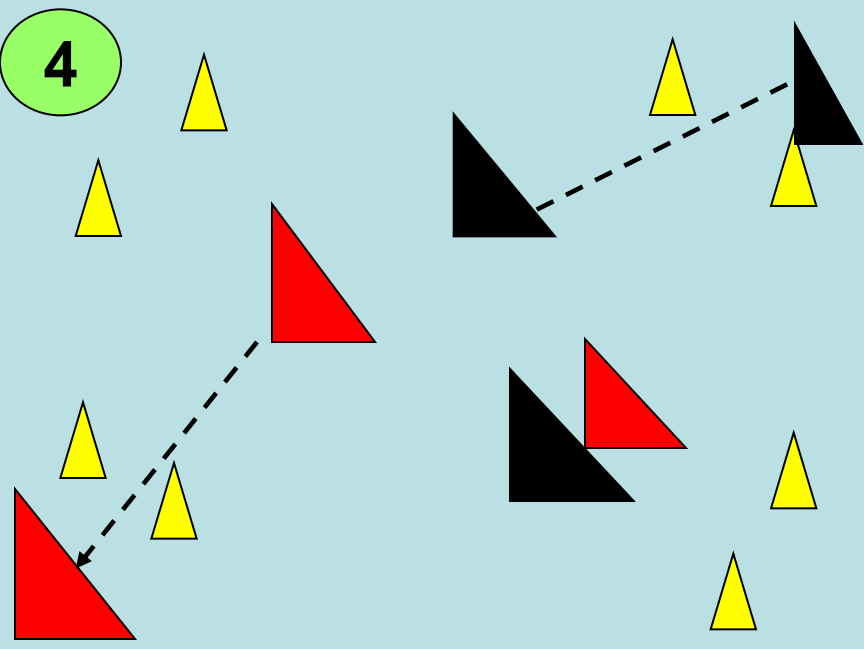
Κορόϊδο
με βοηθό



3



4



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΑΜΥΝΑ ΖΩΝΗΣ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ 1:5

ΟΔΗΓΕΙ ΤΟΥΣ
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

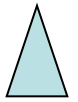
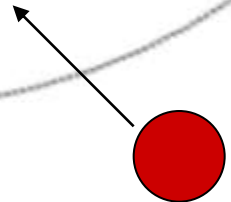
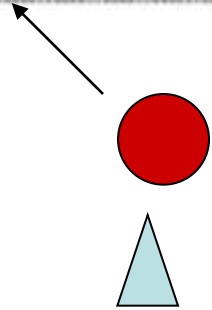
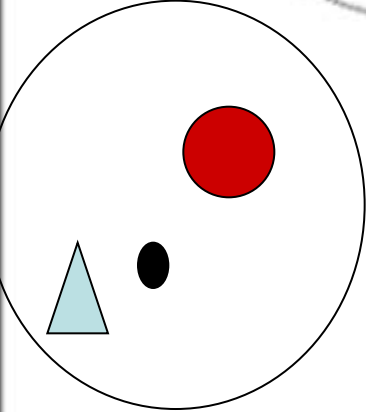
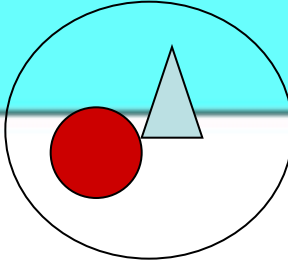
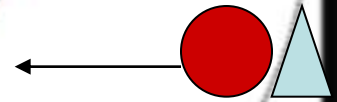
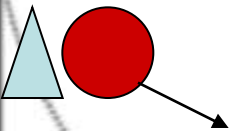
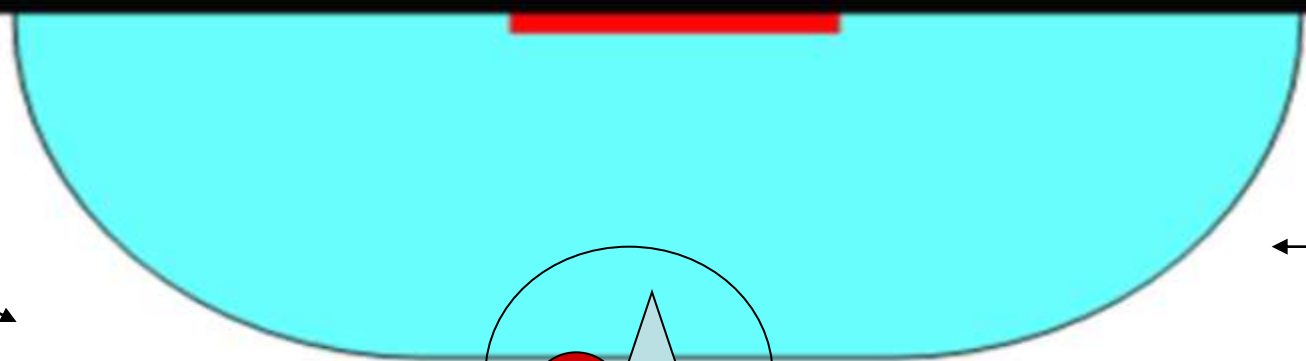
ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ
ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ
ΑΜΥΝΑ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ

ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΙ ΤΟΝ
ΠΡΩΙΜΟ
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ - ΣΚΟΡΕΡ

ΚΑΛΙΕΡΓΕΙ ΤΗΝ
ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ
ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ
ΑΜΥΝΤΙΚΟΥ
ΣΤΗ ΜΠΑΛΑ

ΧΡΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ
ΜΕ ΣΤΟΧΟ
ΤΟ ΚΛΕΨΙΜΟ
ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ



1:5 AMYNA

1 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 1 (ΜΟΝΟ)

ΣΤΟΧΟΣ

ΑΔΕΙΟ ΤΕΡΜΑ

Τ/Φ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

ΔΟΚΑΡΙ

ΞΕΠΕΡΑΣΜΑ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

ΜΕ ΤΡΙΠΛΑ

ΜΕ ΒΟΗΘΟ ΜΟΝΟ ΠΑΣΕΡ

ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ



Ο ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ

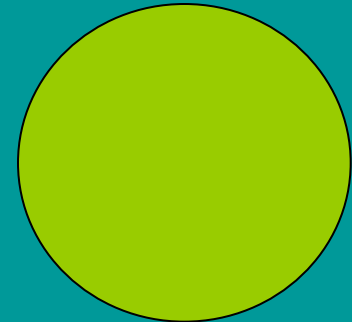
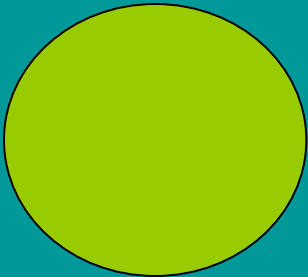
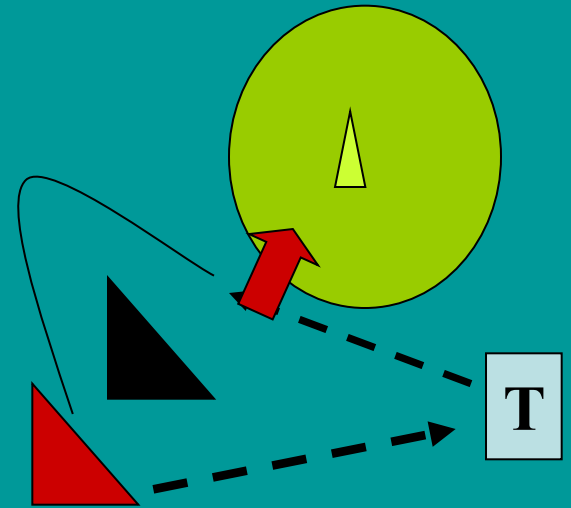
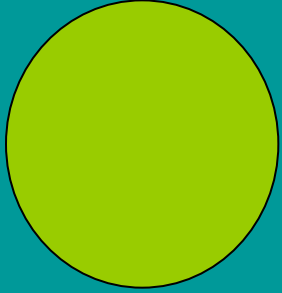
ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

ΣΤΑ ΤΡΙΑ ΦΑΟΥΛ
ΠΕΝΑΛΤΥ

ΔΙΠΛΟ ΓΚΟΛ
ΣΕ ΜΑΚΡΙΝΗ ΡΙΨΗ

ΠΙΕΣΗ ΜΟΝΟ
ΣΩΜΑΤΟΣ

TO "MONO"



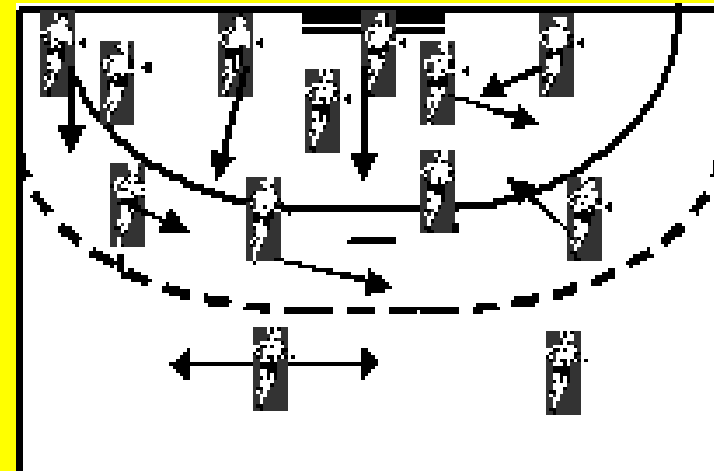
Μάθημα διδασκαλίας της ρίψης στις τελευταίες τάξεις του δημοτικού σχολείου

1. Ενημέρωση (3- 5΄)

Ο Κ.Φ.Α στην αρχή του μαθήματος ενημερώνει τους μαθητές, για την δεξιότητα που θα διδαχθούν δείχνοντάς την με αργές κινήσεις στην αρχή, και στη συνέχεια κανονικά. Μετά τους αναφέρει τα σημεία κλειδιά της κίνησης δείχνοντάς τα. Στην συνέχεια προχωρά στην περιεκτική και συγκεκριμένη περιγραφή των παιχνιδιών και ασκήσεων.

2. Χτύπα την μπάλα κάτω και τρέξε να πάρεις μια άλλη.(5΄)

Οι μαθητές τρέχουν χαλαρά μέσα στην περιοχή των 9 μέτρων κρατώντας την μπάλα στην βασική θέση ρίψης. Με το σφύριγμα του Κ.Φ.Α. την κτυπούν προς τα κάτω και την αφήνουν τρέχοντας να πάρουν την μπάλα άλλου παιδιού. Δύο η τρία παιδιά στο τμήμα δεν έχουν μπάλα, και έτσι όλοι προσπαθούν να μην μείνουν χωρίς μπάλα μετά το σφύριγμα.



- **3. Διατάσεις με την μπάλα στα χέρια (3΄)**
(στην διδασκαλία της ρίψης οι διατάσεις είναι απαραίτητες)

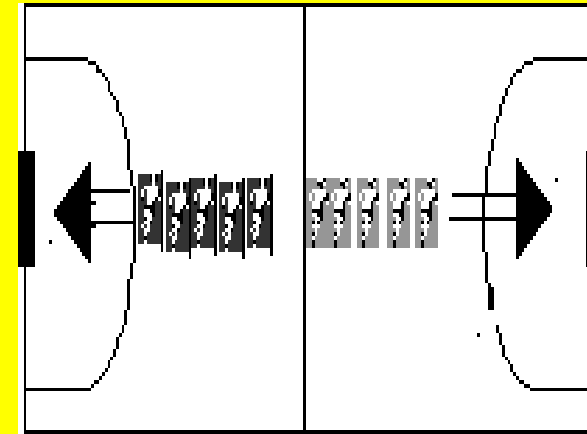
Οι μαθητές κάνουν μια σειρά διατάσεων, κυρίως για τα χέρια και το κορμί, κρατώντας την μπάλα στο ένα ή στα δύο χέρια.

- **4. Χτύπα την μπάλα κάτω δυνατά. (3΄ - 5΄)**

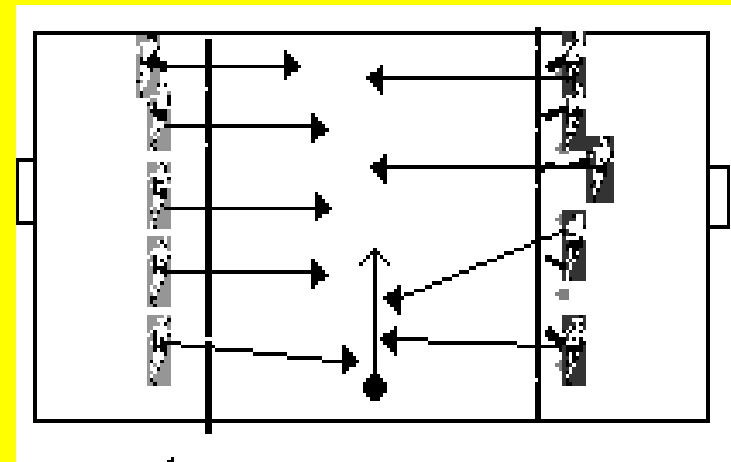
Οι μαθητές κτυπούν την μπάλα δυνατά κάτω έτσι ώστε να αναπηδήσει όσο γίνεται πιο ψηλά, και τρέχουν να πιάσουν μια άλλη πριν πέσει. Το παιχνίδι αυτό μπορεί να γίνει στην αρχή με τα παιδιά σε στατική θέση έτσι ώστε να ελέγχεται η θέση αφετηρίας. Το ένα παιδί διορθώνει το άλλο και ακολουθεί το σφύριγμα του Κ.Φ.Α. Η κίνηση της ρίψης στο επόμενο στάδιο μπορεί να γίνει με άλμα.

5. Βάλε γκολ στην εστία. (5')

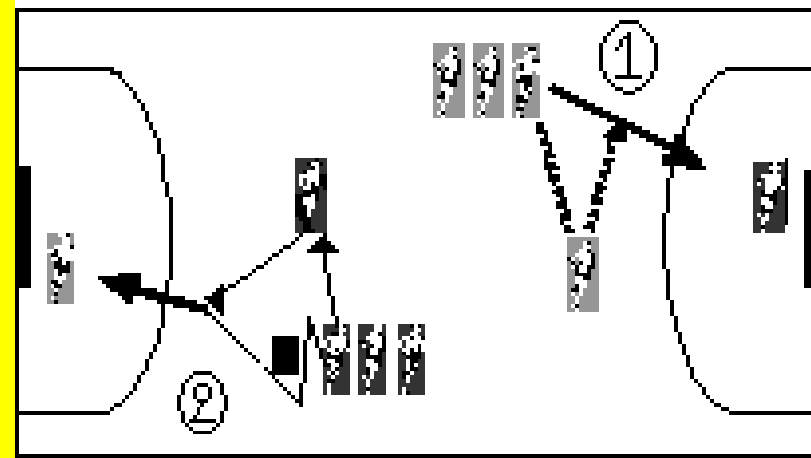
- Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ή τέσσερις ομάδες. Καλύτερα οι ομάδες να είναι ολιγάριθμες, για να επαναλαμβάνουν την δεξιότητα πιο συχνά. Προσπαθούν να βάλουν γκολ στην άδεια εστία, και να τρέξουν να μαζέψουν την μπάλα για να την πασάρουν στον επόμενο. Μετά επιστρέφουν πίσω από την ομάδα τους. Στην εστία μπορούμε να βάλουμε κάποιο αντικείμενο για στόχο και στην συνέχεια μπορεί να κάθεται ο αντίπαλος τερματοφύλακας όταν είναι δύο οι ομάδες.
- Η κίνηση της ρίψης στην αρχή γίνεται στατικά, μετά με βηματισμό και μετά με άλμα. Μπορεί να προηγηθεί και ντρίπλα με αφετηρία των παιδιών από το κέντρο του γηπέδου. Στην συνέχεια μικραίνουμε την γωνία ρίψης.



- **6. Σημάδεψε την κινούμενη μπάλα. (5´)**
- Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες, και βρίσκονται με μπάλες πίσω από μια γραμμή, ή μέσα στην περιοχή των 9m. Στο κέντρο του γηπέδου βρίσκεται ο γυμναστής με μια μπάλα basket η μια ιατρική μπάλα. Όταν πετά συρτά την μπάλα προς την άλλη μεριά όλοι προσπαθούν να την κτυπήσουν την στιγμή που βρίσκεται μπροστά τους.
- Το ίδιο μπορεί να γίνει πετώντας την μπάλα στόχο στον αέρα, η να περνά απέναντι τρέχοντας ένα παιδί, αλλά οι μπάλες σε αυτή την περίπτωση πρέπει να είναι ελαστικές, με τα παιδιά να σουτάρουν από μακριά, και να σημαδεύουν στο πόδια του παιδιού που τρέχει.



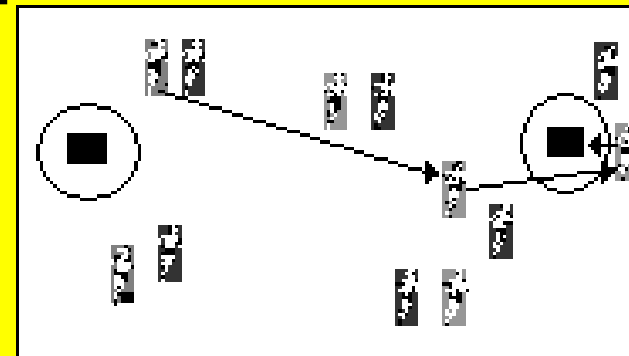
- **7. Πάρε πάσα ξεπέρνα τον αμυντικό και σουτάρει(5')**
- Ο επιθετικός με μπάλα δίνει στον συμπαίκτη του ο οποίος είναι με μέτωπο στην εστία. Αυτός κινούμενος προς αυτήν δίνει πάσα πλάγια ξανά στον επιθετικό που έρχεται με ταχύτητα υποδέχεται την μπάλα και σουτάρει με άλμα.
- Στο δεύτερο στάδιο μπορεί να γίνει αφού ο επιθετικός ξεμαρκαριστεί μετά από προσποίηση σε στυλοβάτη η αμυντικό που έχουμε βάλει μπροστά του και του έχουμε καθορίσει πόσο θα πιέσει. Είναι καλό να μην έχουμε τερματοφύλακα αλλά στόχο στην εστία έτσι ώστε να δουλεύουμε σε τέσσερα σημεία του γηπέδου ταυτόχρονα για να συμμετέχουν όλα τα παιδιά. Στην συνέχεια μπορεί να μπει τ/φ.



- **8. Σημάδεψε το στρώμα. (5´-10´)**

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες των πέντε. Προσπαθούν να σουτάρουν στα στρώματα που είναι μέσα στους κύκλους χωρίς να μπορούν να μπουν μέσα σε αυτούς που λειτουργούν σαν περιοχές τέρματος. Μπορούν όμως να πάνε ξαφνικά και πίσω από αυτούς. Παίζουνε άμυνα man to man. Στο παιχνίδι αυτό όπως και σε κάθε man to man, μπορούμε να καθορίζουμε την πίεση του αμυντικού ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών. Μπορούμε να έχουμε επιμέρους στόχους δεξιοτήτων διαμορφώνοντας τους κανονισμούς όπως:

- Αν στην υποδοχή η μπάλα πέσει τότε την παίρνει η άλλη ομάδα.
- Οι πάσες να γίνονται μετά από τρία βήματα - ντρίπλα - τρία βήματα.
- Η ρίψη να γίνεται με άλμα.
- Η πάσα να γίνεται μόνο με άλμα.



- **9. Παιχνίδι πέντε εναντίον πέντε (5'-10')**

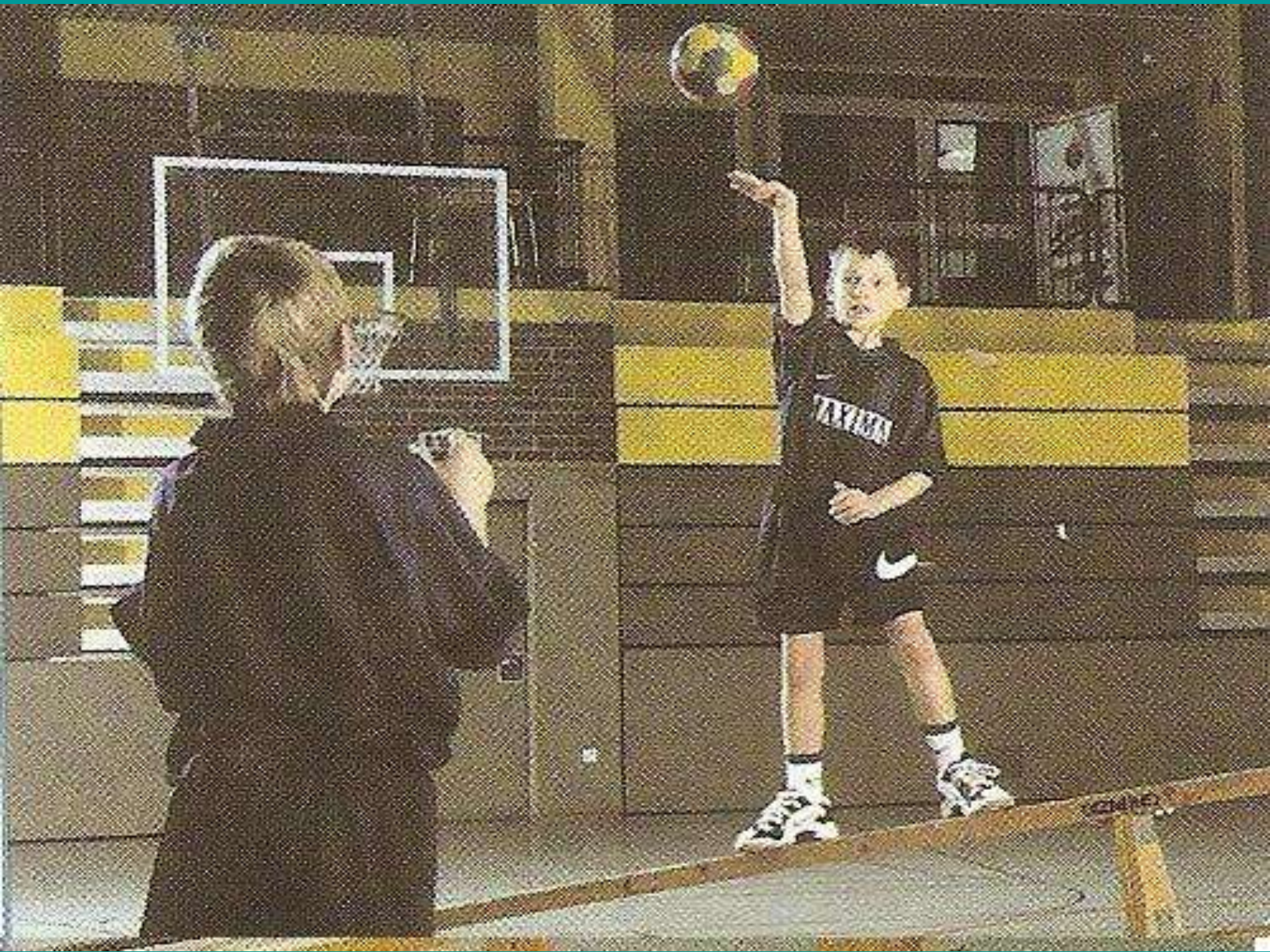
Χωρίζουμε το γήπεδο κάθετα σε τρία μικρότερα. Την περιοχή των 6m μπορούμε να την ορίσουμε με κιμωλία, η με ένα πολύ λεπτό σχοινί. Αν η αυλή έχει χώμα με νερό, η την χαράζουμε με αιχμηρό αντικείμενο. Τα παιδιά χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και παίζουν ταυτόχρονα και στα δύο γήπεδα.

Είναι πολύ ευχάριστο για όλους να παίζουμε μαζί τους.

Διαιτητές πρέπει να χρησιμοποιούμε τα παιδιά δίνοντας την δυνατότητα σε όλα να περάσουν από αυτή την θέση.

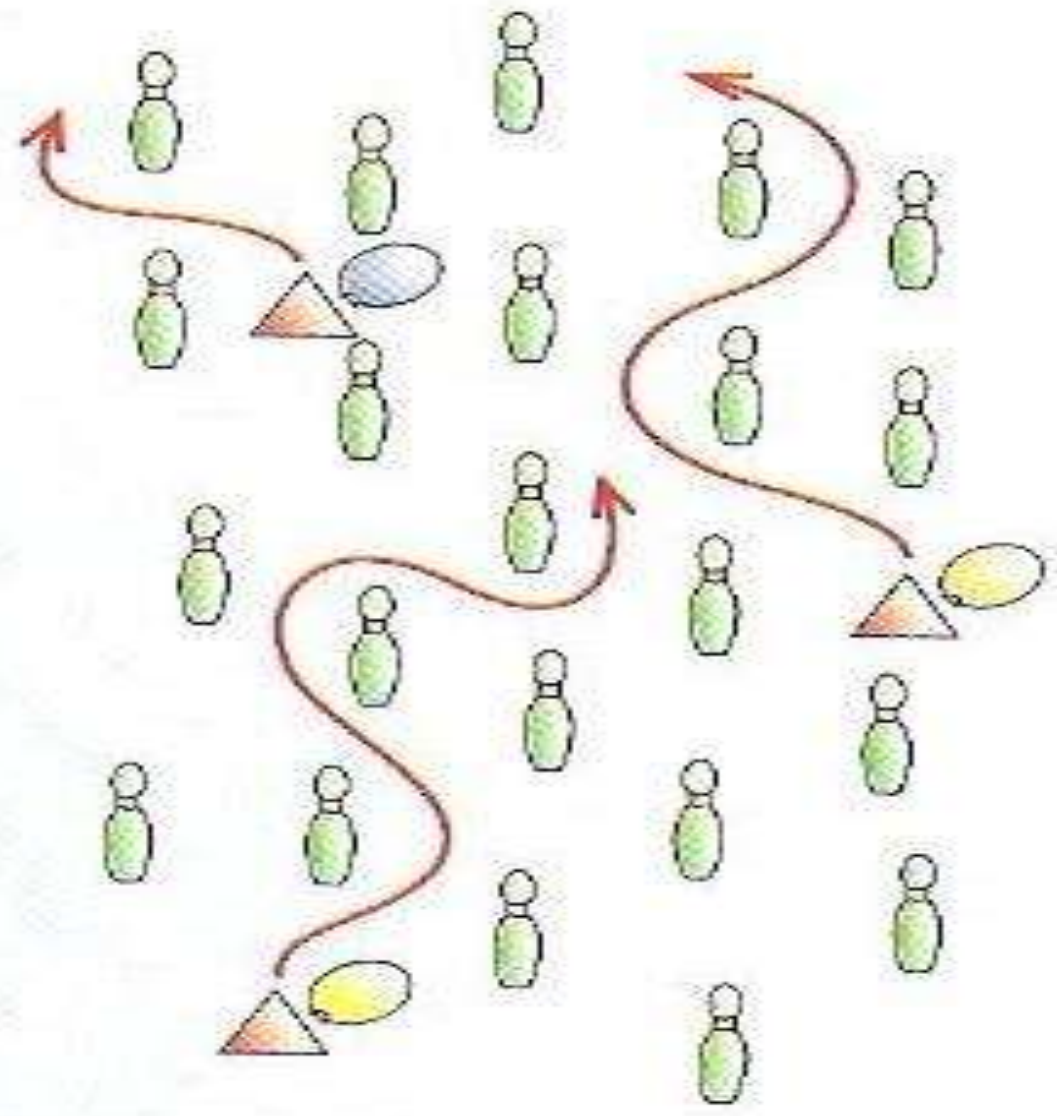
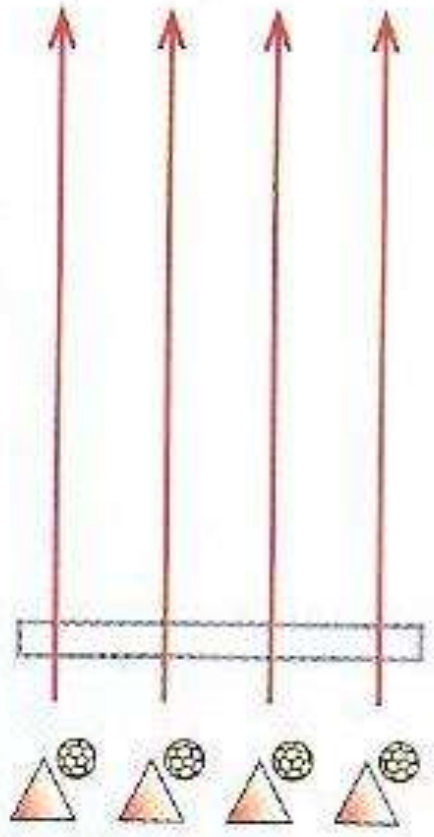
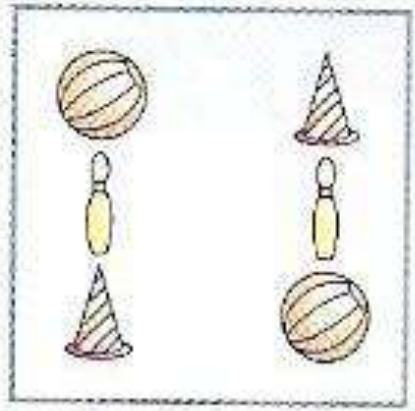
- **10. Τρέξε χαλαρά πασάροντας την μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο (2'-3')**

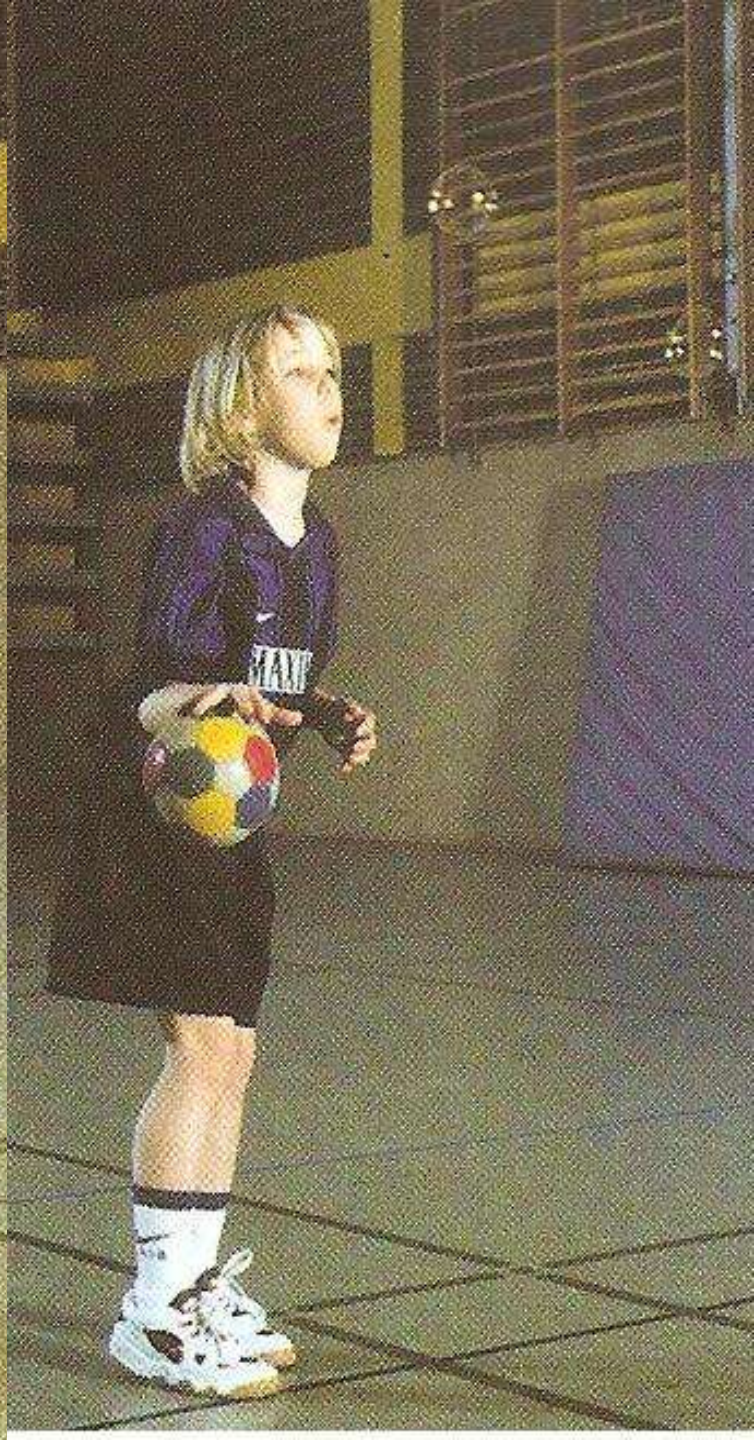
Τα παιδιά τρέχουν χαλαρά προς τα εμπρός, με πλάγια βήματα, και πίσω – πίσω, πετώντας την μπάλα πάνω από το κεφάλι τους από το ένα χέρι στο άλλο.

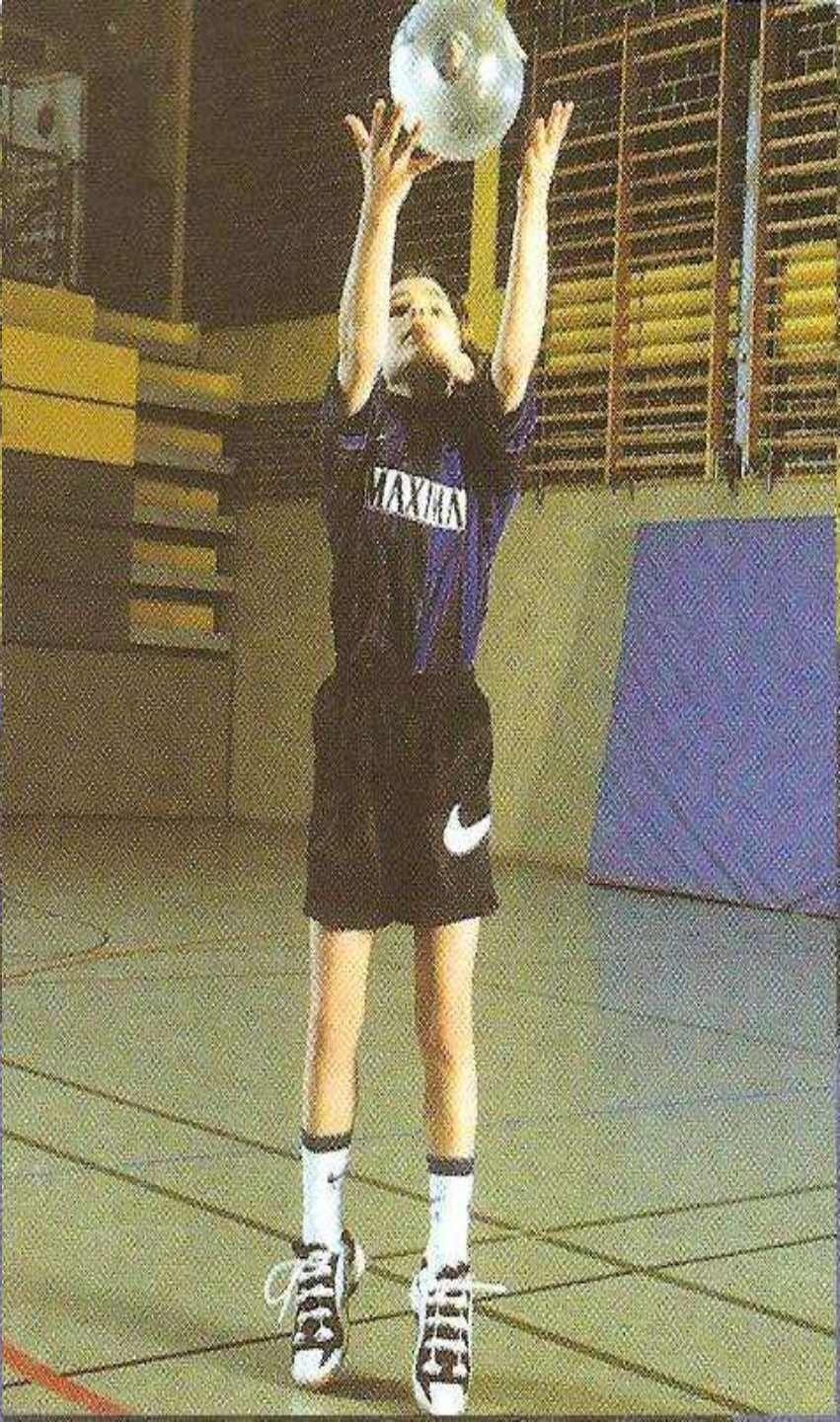


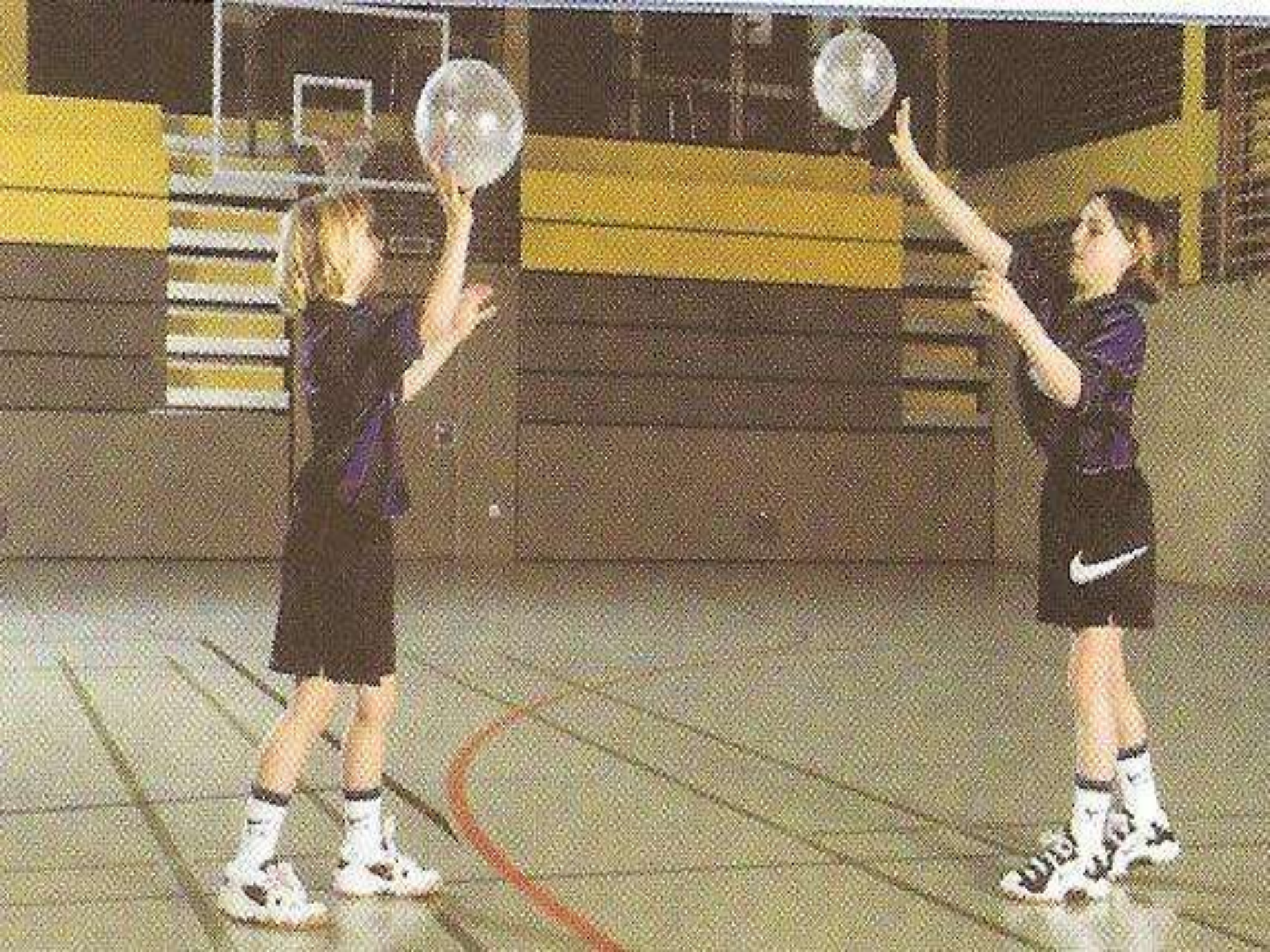


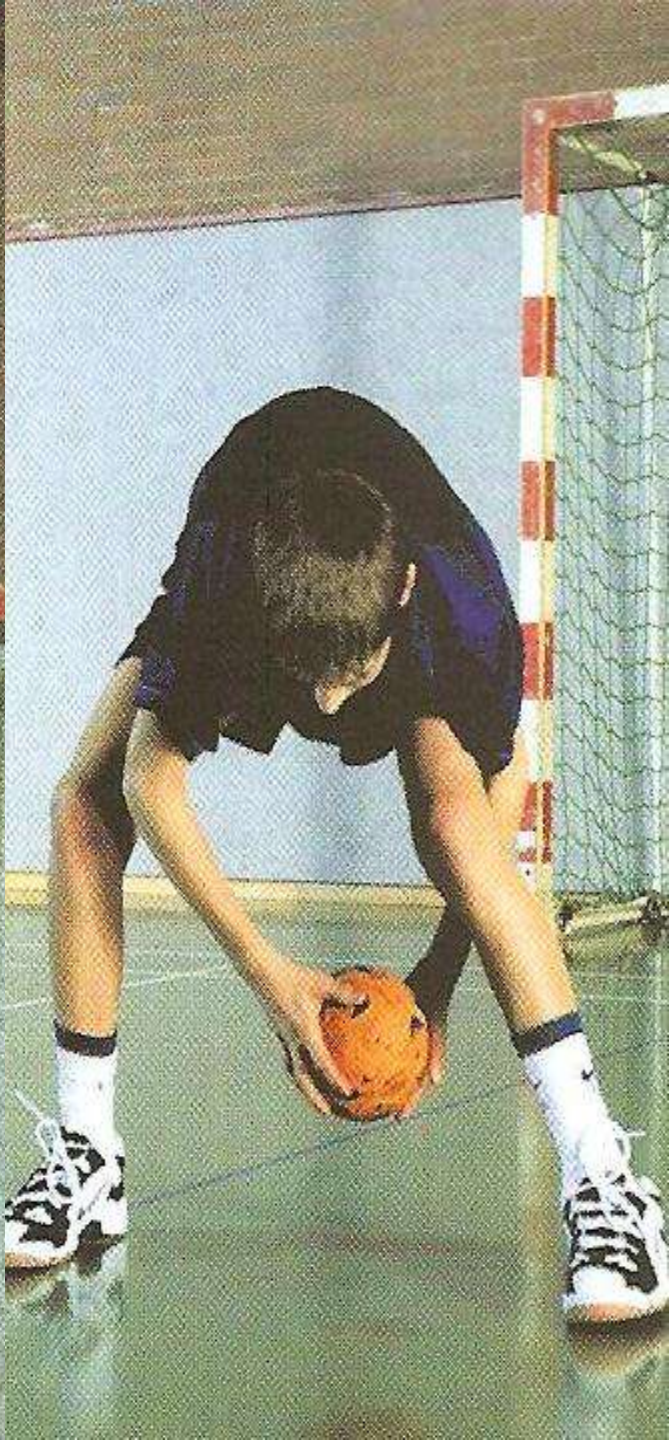
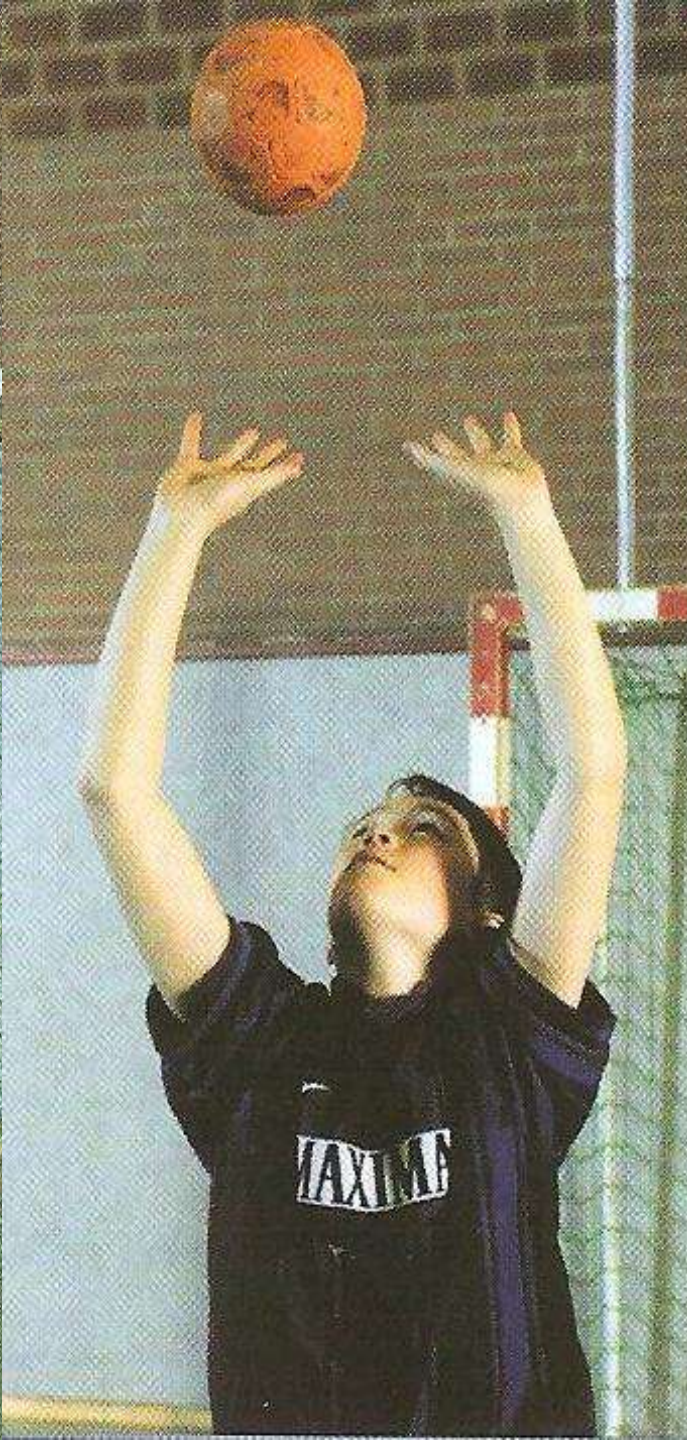










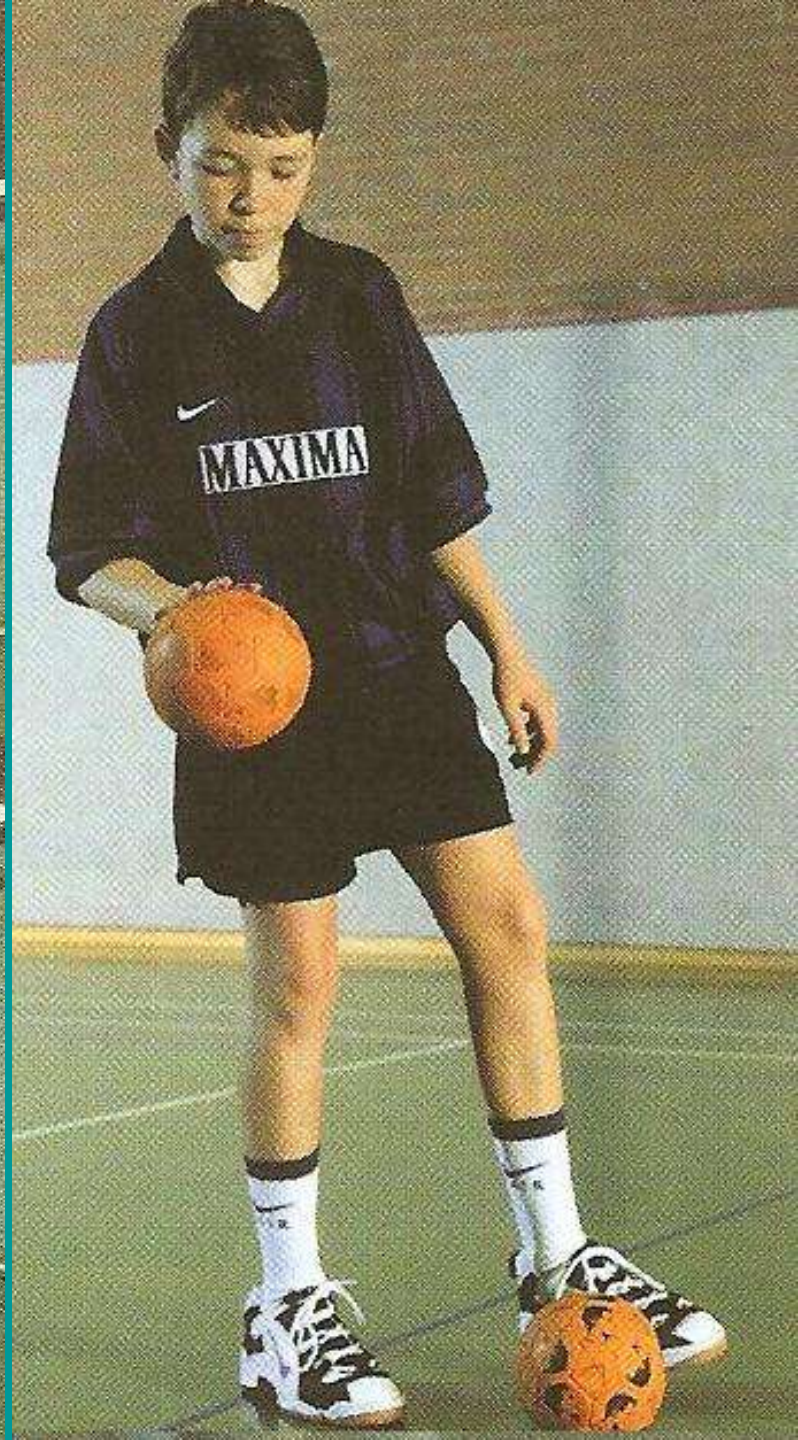


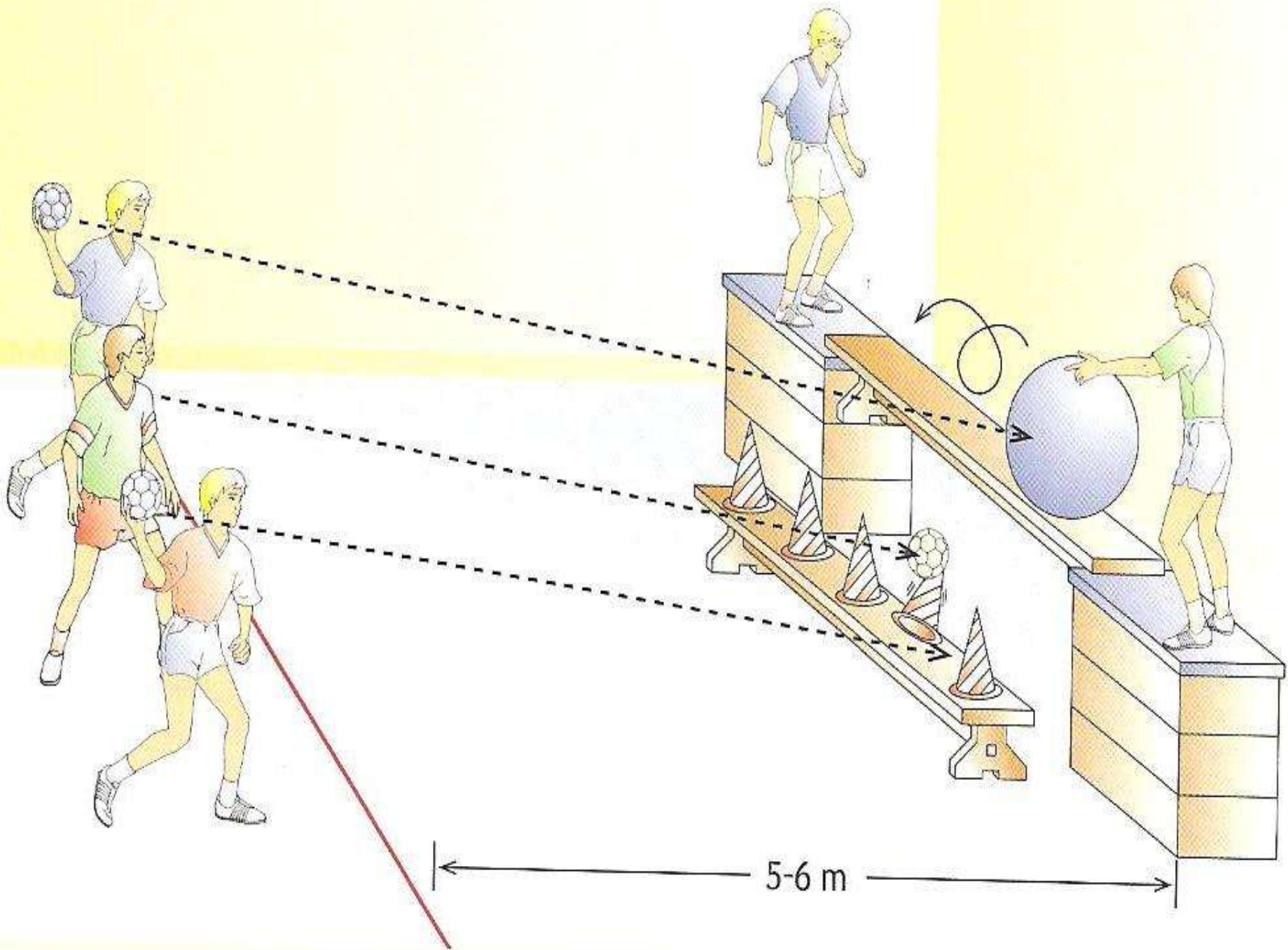


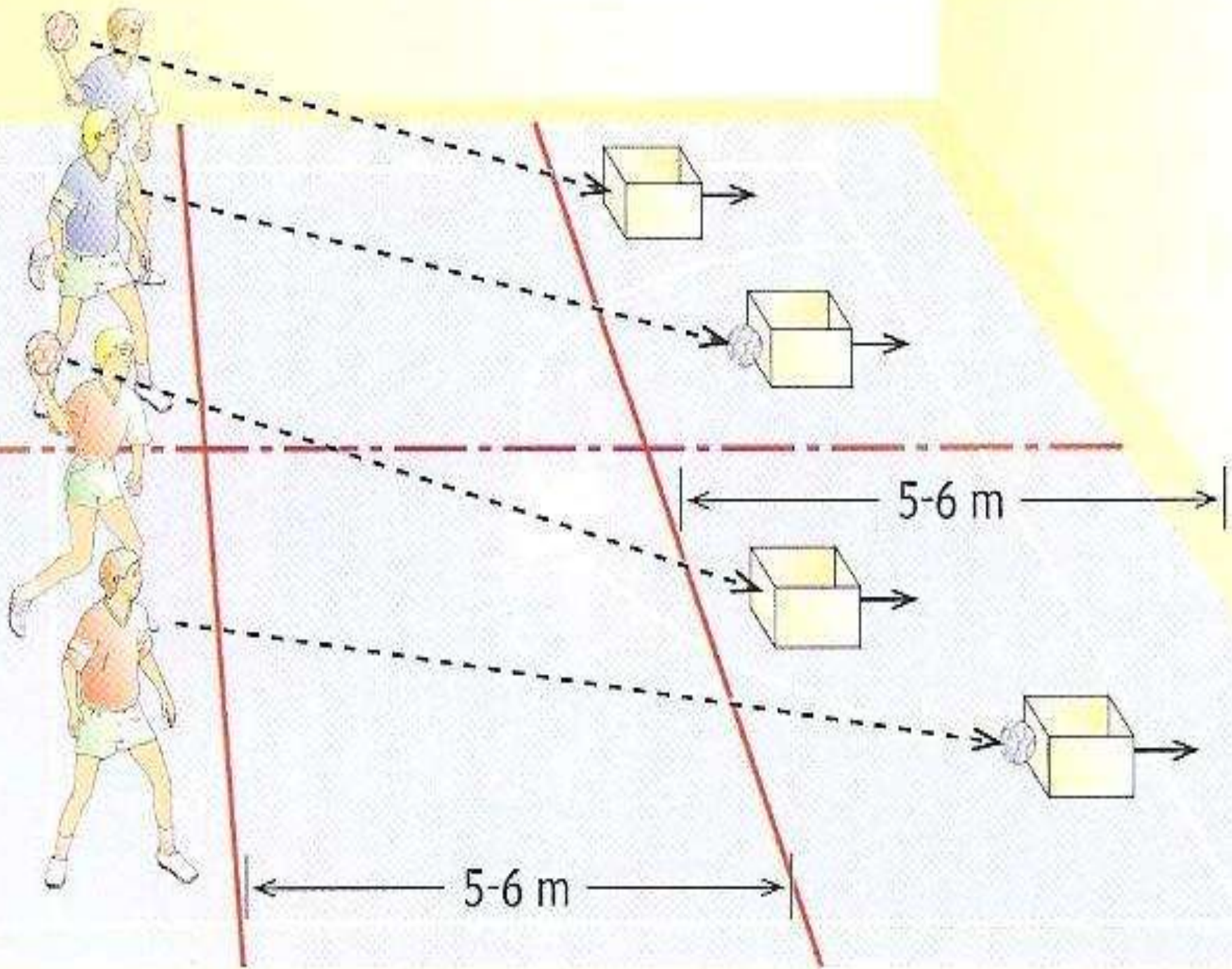












TECHNICAL SITES

<http://www.ehf.com/>

<http://dragoerhb.dk/>

<http://www.coachesinfo.com/>

<http://www.sportplan.net/>

<http://www.handball-km.gr/>

<http://www.dhb.de/>

<http://www.ihf.info/>

www.ff-handball.org/

www.hsi.is

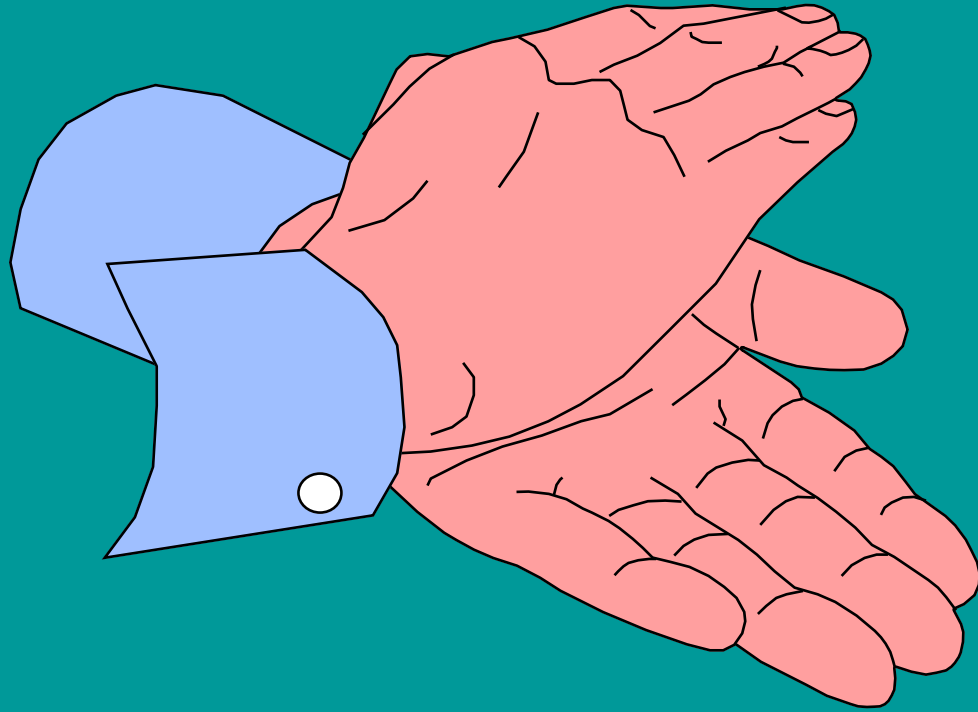
<http://www.rfeb.com/>

www.handball-world.de

<http://www.handball-praxis.de>

<http://www.etachandball.fr/>

<http://www.handball-km.gr/>



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ