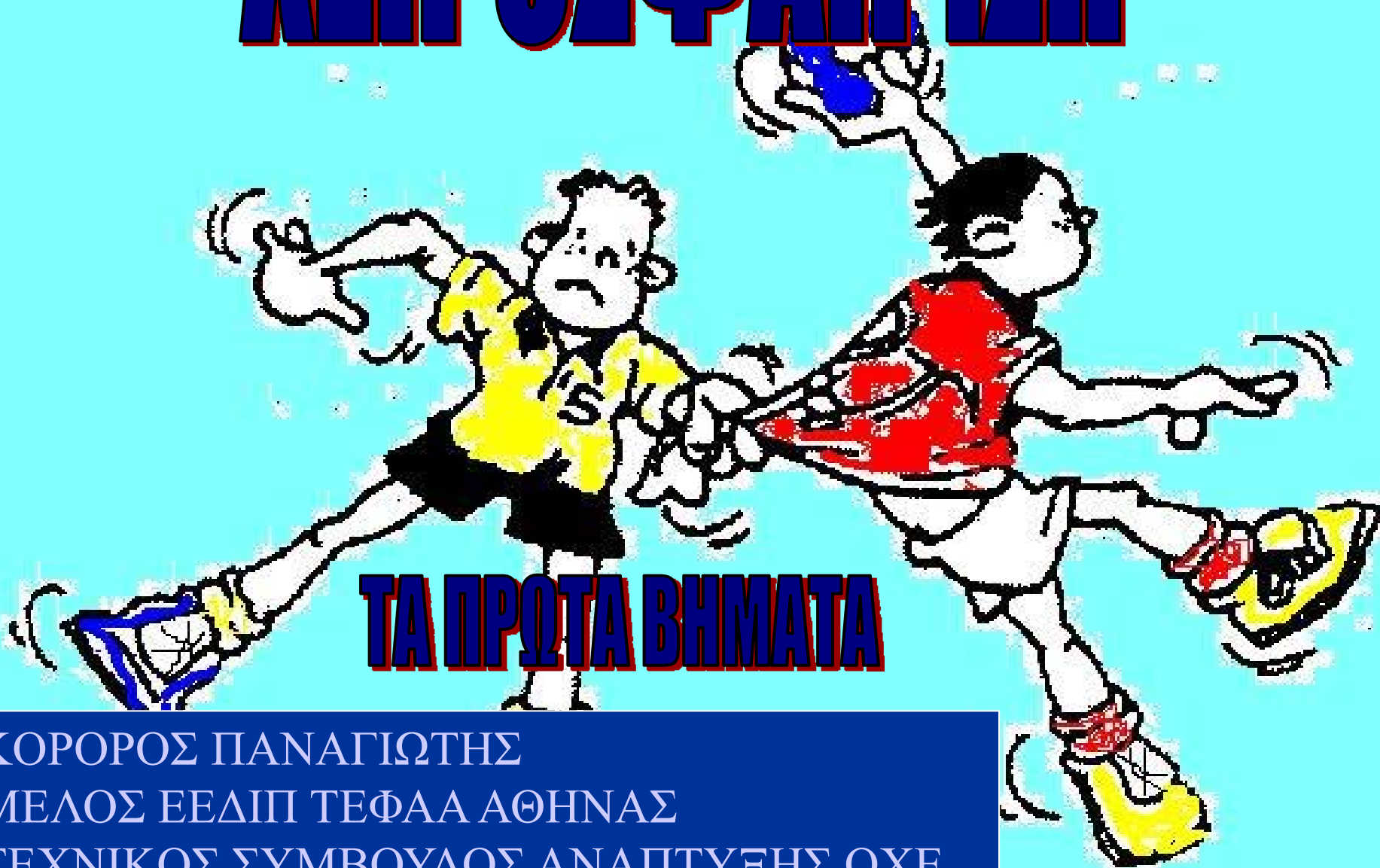


ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

ΚΟΡΟΡΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΜΕΛΟΣ ΕΕΔΙΠ ΤΕΦΑΑ ΑΘΗΝΑΣ

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΟΧΕ

Γιατί όμως Χειροσφαίριση;

✓ Εύκολο να παιχτεί:

- Τα βασικά στοιχεία για αρχάριους, που είναι το πιάσιμο και το πέταγμα της μπάλας, είναι αρχέγονες κινήσεις
- Δεν απαιτείται ιδιαίτερη υλικοτεχνική υποδομή
- Τροποποιούνται (απλουστεύονται) εύκολα οι κανονισμοί

✓ Ευχάριστο στα παιδιά.

✓ Παίζεται εξίσου καλά από αγόρια και κορίτσια.

✓ Κινητοποιεί όλο το τμήμα.

✓ Έχει στόχο (γκολ).

✓ Καλλιεργεί την κοινωνικότητα και την ομαδικότητα.

ΣΚΟΠΟΣ

ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ 6-12 ΧΡΟΝΩΝ Ο ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ ΕΊΝΑΙ ΝΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΗ ΔΙΑΒΙΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΟΑΓΟΥΝ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΤΟΥΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ (ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ)

6 – 18 ΕΤΩΝ

- ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

18 – 22 ΕΤΩΝ

- ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

22 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΠΑΝΩ

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

8-10 ΠΡΟΜΙΝΙ

11-12 ΜΙΝΙ

13-14 ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ-ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

15-16 ΠΑΙΔΕΣ-ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

17-18 ΕΦΗΒΟΙ-ΝΕΑΝΙΔΕΣ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1^{ης} ΦΑΣΗΣ 6 - 10 ΧΡΟΝΩΝ

ΠΑΙΖΩ ΜΟΝΟΣ
ΠΑΙΖΩ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ

ΠΕΤΑΓΜΑ ΜΠΑΛΑΣ
ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ-ΜΕ
ΤΑ ΔΥΟ ΧΕΡΙΑ

ΠΙΑΣΙΜΟ ΜΠΑΛΑΣ
ΠΟΛΛΑΠΛΑ ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ
ΠΑΡΕΜΦΕΡΩΝ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ

ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΟΙ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

ΤΡΕΞΙΜΟ

ΡΙΨΗ

ΠΙΑΣΙΜΟ

ΑΛΜΑ

ΙΣΟΡΟΠΙΑ

ΑΛΜΑ ΣΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

ΠΑΙΖΩ ΜΟΝΟΣ

ΠΑΙΖΩ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ

ΠΑΣΑΡΩ

ΝΤΡΙΠΛΑΡΩ

ΣΟΥΤΑΡΩ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

2ης ΦΑΣΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ

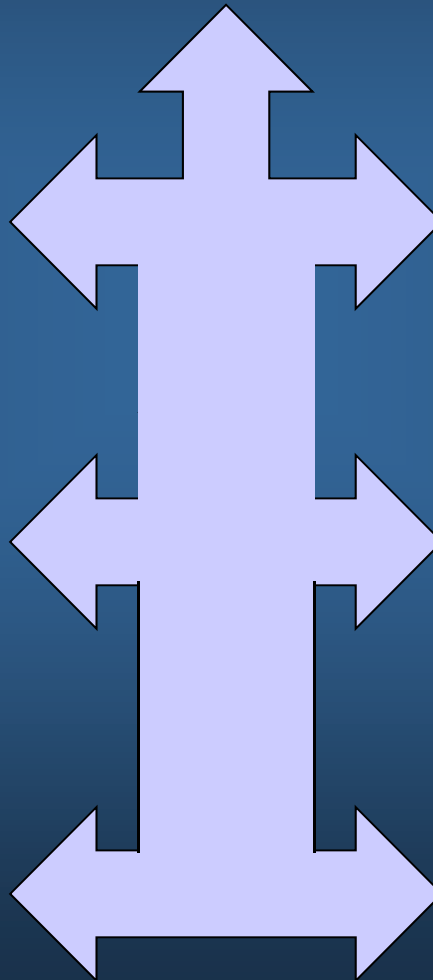
**ΦΥΣΙΚΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

**ΠΑΙΖΟΥΜΕ
ΕΝΑΝΤΙΩΝ**

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ



Δεξιότητες

Σταθεροποίησης - Μετακίνησης - Χειρισμού

προσγείωση

σταμάτημα

ισορροπία

αλλαγή κατεύθυνσης

βάδισμα

τρέξιμο

άλμα

κουτσό

περιστροφή

γλίστρημα

αναρρίχηση

πέταγμα

πιάσιμο

ρίψη

ντρίπλα

ΤΥΠΟΣ ΕΝΙΑΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΧΡΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΜΙΚΡΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

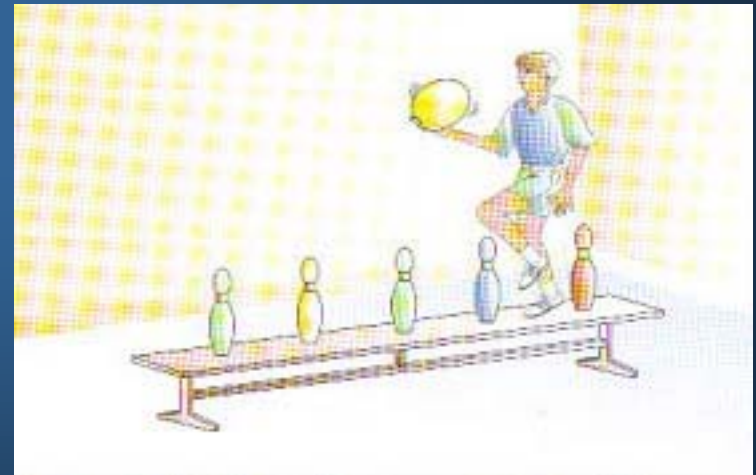
ΧΡΗΣΗ ΜΠΑΛΑΣ Ή ΠΑΡΕΜΦΕΡΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

**ΧΡΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΥΝ
ΓΙΑ ΤΟ ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ**

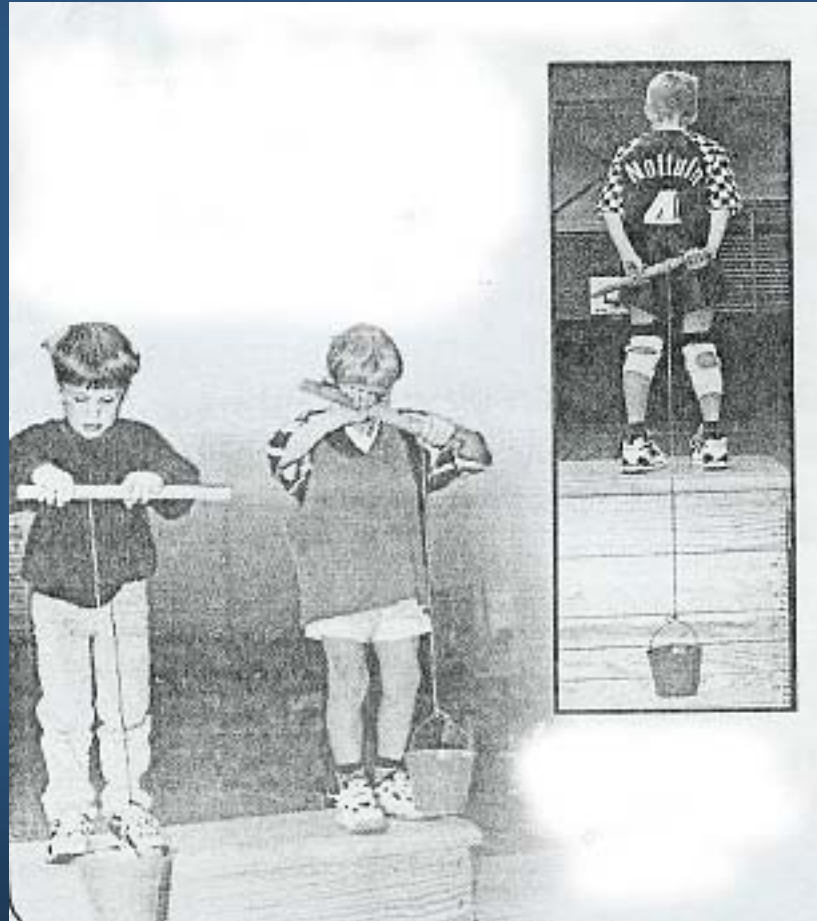
ΧΡΗΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ

- Πλυνθία
- Στεφάνια
- Πάγκοι
- Κύλινδροι
- Σχοινάκια
- Μπαλόνια
- Medicine Balls
- Κώνοι
- Ράβδοι
- Μπάλες διαφόρων μεγεθών, βάρους, χρωμάτων, υφής.
- Μουσική
- Ιπτάμενους δίσκους
- Μαγνήτες
- Γάντζοι
- Φυσικά υλικά

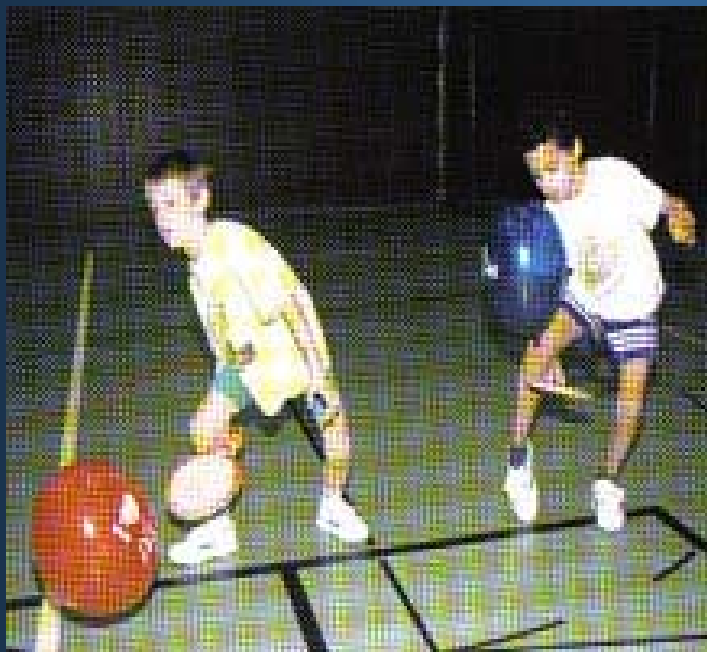
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ –ΚΟΥΤΣΟ -ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ



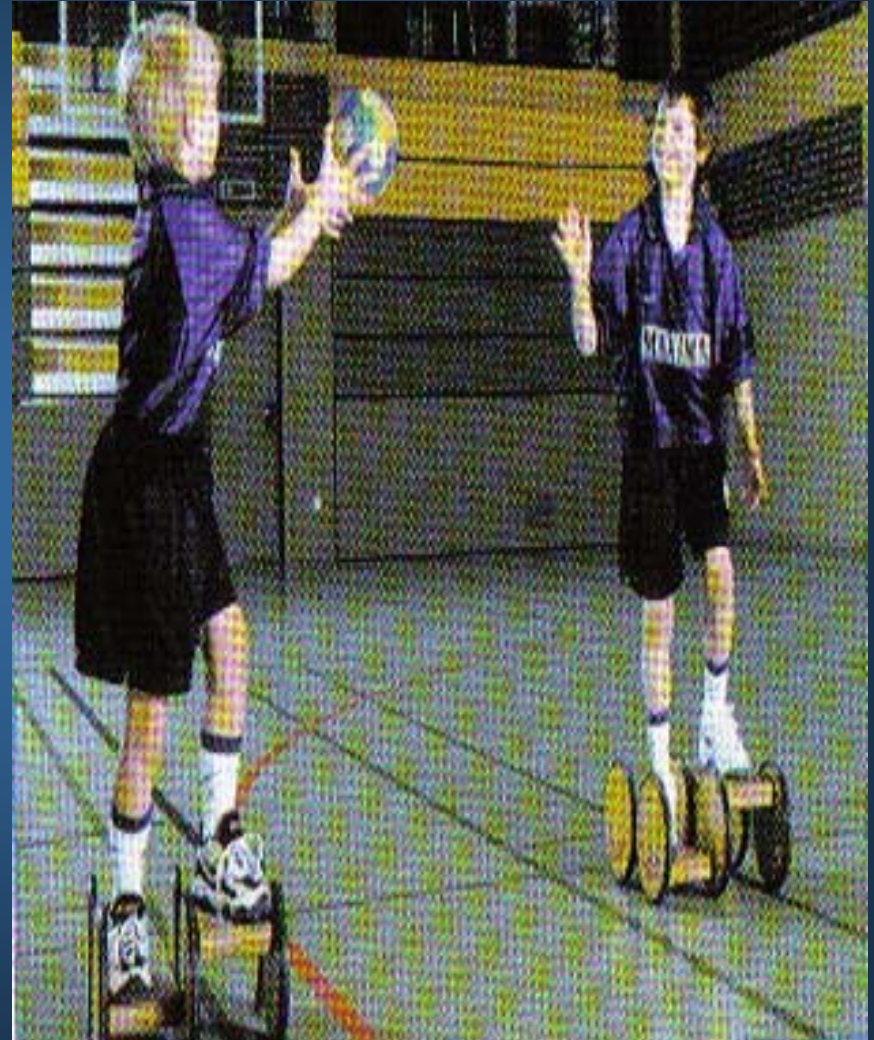
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΥΝΑΜΗΣ – ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ



ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ - ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ



ΙΣΟΡΟΠΙΑ - ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ



ΕΓΩ ΚΑΙ Η ΜΠΑΛΑ

ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ

ΑΠΛΟ ΚΥΝΗΓΗΤΟ

ΚΥΝΗΓΗΤΟ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

ΜΕΡΑ ΝΥΧΤΑ

ΚΛΕΨΕ ΤΟ ΜΑΝΤΗΛΙ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ ΤΗΝ ΟΥΡΑ ΣΟΥ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΟΥ

ΜΑΖΕΨΕ ΤΙΣ ΠΙΟ ΠΟΛΛΕΣ ΜΠΑΛΕΣ

ΚΛΕΨΕ ΤΙΣ ΜΠΑΛΕΣ

ΜΕΤΕΦΕΡΕ ΤΙΣ ΜΠΑΛΕΣ ΣΟΥ

ΡΟΛΑΡΙΣΕ ΤΙΣ ΜΠΑΛΕΣ ΣΟΥ

ΠΕΡΝΑ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ

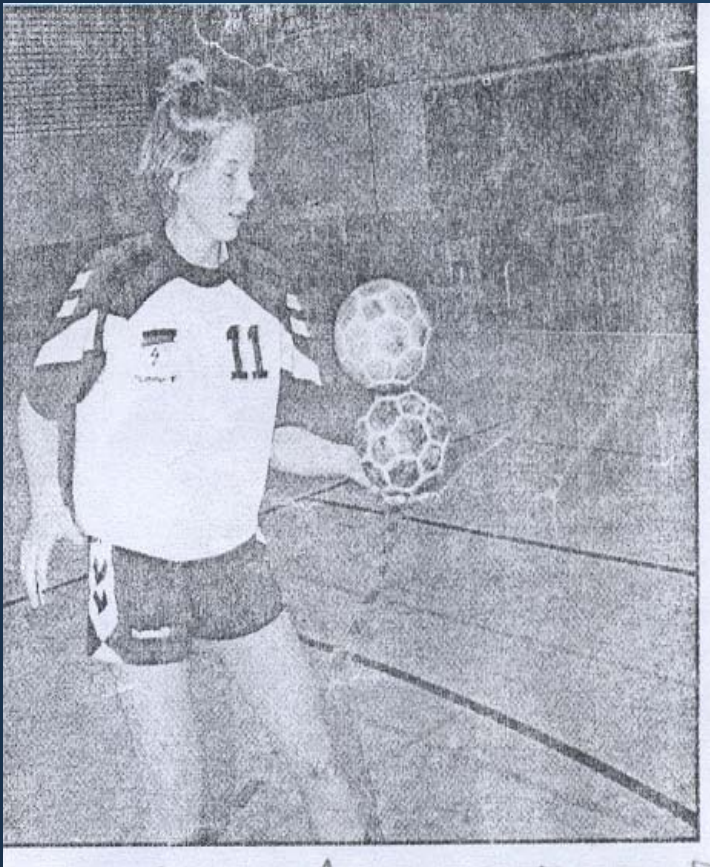
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

ΑΣΚΗΣΗ 1



- Πιάνουμε την μπάλα και με τα δύο χέρια και χτυπάμε με αυτήν μια άλλη προσπαθώντας να την κρατήσουμε στον αέρα, και να ισορροπήσουμε την μια πάνω στην άλλη, στατικά και με κίνηση

ΑΣΚΗΣΗ 2



- Εκτελούμε την άσκηση 1 με ένα χέρι.

ΑΣΚΗΣΗ 3



- Μια μπάλα συνεχώς την γυρίζουμε γύρω από την μέση και ταυτόχρονα έχουμε μια μπάλα ανάμεσα στα πόδια η προωθούμε μια μπάλα χαϊδεύοντάς την από πάνω

ΑΣΚΗΣΗ 4



- Κάνουμε ντρίπλα κρατώντας μια άλλη μπάλα πίσω στον αυχένα – σκυμμένη.

ΑΣΚΗΣΗ 5



- Ευλυγισία: Μία μπάλα την μεταφέρουμε πίσω από την πλάτη με το δεξί και το αριστερό.

ΑΣΚΗΣΗ 6



- Πετάμε 2 μπάλες ψηλά και τις ξαναπιάνουμε

ΑΣΚΗΣΗ 7



- Κρατάμε μία μπάλα και με αυτή χτυπάμε μιαν άλλη ψηλά συνέχεια.

ΤΑ ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ

ΔΡΟΜΙΚΑ-ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ-ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΑ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ-ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΑ

ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΑ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΠΛΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Α) ΠΑΣΑ

Β) ΝΤΡΙΠΛΑ

Γ) ΣΟΥΤ

Δ) ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ

ΕΥΚΟΛΕΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΧΩΡΙΣ ΜΕΓΑΛΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

- ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ(2-1 ,2-2 ,3-2 ,3-3)
- ΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
- ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ