

- *Μέθοδοι Διδασκαλίας της Χειροσφαίρισης  
στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο*

Διημερίδα επιμόρφωσης Ε.Φ.Α. Α/Θμιας και Β/Θμιας  
Εκπαίδευσης Ν. Χαλκιδικής & Αν. Θεσσαλονίκης

Πολύγυρος : 4-5 Σεπτεμβρίου 2008

Αρσάκειο Λύκειο Θεσ/νίκης: 9-10 Σεπτεμβρίου 2008

- *Εισηγητής:* Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής  
Νίκος Οξύζογλου

# Α' μέρος

Προπόνηση είναι η αθλητικό-παιδαγωγική διαδικασία η οποία κατευθύνει την ανάπτυξη:

- των λειτουργικών,
- των κινητικών και
- των κοινωνικών ιδιοτήτων

της προσωπικότητας των μαθητών (Pangrazi, 1999).

Αναμφισβήτητα λοιπόν, η προπόνηση είναι αυτή που συμβάλλει σημαντικά στις επιτυχίες όλων σχεδόν των αθλητικών δραστηριοτήτων, επομένως και της χειροσφαίρισης.

Βασική αρχή της άσκησης, εκτός από τη βελτίωση των τεχνικό-τακτικών στοιχείων πρέπει να είναι και η βελτίωση των κινητικών ικανοτήτων, όπου η παρουσία τους συμβάλλει θετικά σε όλη τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Οι σπουδαιότερες από αυτές είναι:

- αντοχή,
- ταχύτητα,
- δύναμη,
- ευκαμψία,
- συναρμογή κινήσεων,
- ευκινησία, κ.α. (Zaciorski', 1981; Verhosanski, 2001).

Επιπλέον η άσκηση πρέπει να καλλιεργεί το σωστό τρόπο σκέψης, ώστε μέσα από την αντίληψη, οι μαθητές να βρίσκουν μόνοι τους πιο αποτελεσματικές λύσεις στη διάρκεια του παιγνιδιού.

Η προπόνηση, σαν παιδαγωγική διαδικασία επηρεάζει θετικά:

- την σωστή ανάπτυξη της προσωπικότητας,
- τις κοινωνικές σχέσεις των μαθητών,
- την υπευθυνότητα και γενικά
- όλη την κοινωνική δομή του ατόμου.

Προϋπόθεση όμως γι' αυτό είναι, ο εκπαιδευτικός να έχει γνώσεις παιδικής ψυχολογίας κύρια όμως να είναι παιδαγωγός, (Leskosek, 1982; Siedentop, 1991).

Συνεπώς, ο πολύπλοκος αυτός ρόλος του Ε.Φ.Α γίνεται πιο σημαντικός, όταν απέναντί του έχει παιδιά προεφηβικής ηλικίας και όχι ώριμους νέους.

Ο βασικός στόχος επομένως της διδασκαλίας του πρέπει να είναι:

- η βελτίωση της αγωνιστικής συμπεριφοράς **καθώς** και
- η ανάπτυξη της αγωνιστικής επιδεξιότητας (Schmidt, 1991; Nicin 2001).

Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία αντιδρούν ενστικτωδώς, άρα, το πότε θα σταματήσουν και θα ξαναρχίσουν το παιχνίδι το ρυθμίζουν μόνοι τους.

Πρέπει μέσα από διάφορα παιδαγωγικά παιχνίδια, να διατηρούμε τον ενθουσιασμό τους πάντοτε σε διέγερση.


Η μεθοδολογία?, Τα μέσα? και ο τρόπος έχουν τη σημασία τους, αλλά αυτό που προέχει είναι η χαρά και η ευχαρίστηση που πρέπει να δίδεται μέσα από το παιχνίδι.

Τα παιδιά ρυθμίζουν μόνα την προπονητική επιβάρυνση και το διάλειμμά τους, μέσα από το φυσικό παιχνίδι (Rowland, 1991; Whitehead & Corbin, 1991).

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι έχουμε να κάνουμε με μικρά παιδιά, τα οποία έρχονται να παίξουν και να ευχαριστηθούν.

Εξαιτίας αυτού, το περιεχόμενο της διδακτικής μας ώρας πρέπει να είναι: απλό, κατανοητό, αλλά κυρίως το παιχνίδι να αποτελεί το βασικό μέρος της εξάσκησης, (Mataja, 1986; Payne, & Morrow, 1993).

# Η διδασκαλία της χειροσφαίρισης στην ηλικία των 9-12 ετών.



Ο κύριος σκοπός της άσκησης και της οποιασδήποτε φυσικής δραστηριότητας, την περίοδο αυτή είναι:

- η συμβολή στην αρμονική ανάπτυξη του κορμού,
- η βελτίωση της ανθεκτικότητας του οργανισμού και
- το ορθό κράτημα του κορμού



Το άθλημα της χειροσφαίρισης διακρίνεται για:

- ΤΙΣ ΠΟΛΛΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ,
- ΤΑ ΠΟΛΛΑ ΑΛΜΑΤΑ,
- ΤΙΣ ΠΟΛΛΕΣ ΠΤΩΣΕΙΣ,
- ΤΙΣ ΠΟΛΛΕΣ ΚΑΙ ΞΑΦΝΙΚΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΕΙΣ,
- ΤΑ ΑΠΟΤΟΜΑ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ
- ΤΙΣ ΠΟΛΛΕΣ ΡΙΨΕΙΣ (Wolf et al. 1974).

Αυτό όμως που το κάνει πιο αγαπητό στα παιδιά είναι:

- ΟΙ ΣΥΧΝΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ,
- Η ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ,
- ΤΟ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΚΑΙ
- Η ΔΙΑΡΚΗΣ ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΣΚΟΡ.

Σε έρευνες όπου εξετάστηκε η επίδραση διαφορετικών προπονητικών προγραμμάτων κατά την προεφηβική ηλικία, εκτός από την ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων διαπιστώθηκε και η συμβολή στη βελτίωση των μορφολογικών χαρακτηριστικών, κυρίως δε των διαμέτρων του σώματος, όπως:

- ενόργανη Γυμναστική (Pienaar & Van Der Walt, 1988)
- κολύμβηση (Nikolopoulos, 1990 ; Malina, 1994)
- χειροσφαίριση (Pokrajac, 1983; Oxyzoglou, 2003)

# Ο σκοπός και το περιεχόμενο της θεωρητικής προετοιμασίας:

Ο σκοπός της είναι, η εκμάθηση των βασικών εννοιών, της διδακτικής διαδικασίας της χειροσφαίρισης, ώστε να κατανοούν ευκολότερα τα λεγόμενα του ΕΦΑ σε κάθε διδακτική ώρα.

Ενσυνείδητη προσέγγιση στη προπονητική διαδικασία από τη μεριά των παιδιών, (ενεργητική συμμετοχή και βοήθεια στη προπόνηση).

# 1. Ειδικές έννοιες:

## α) Τεχνικό-τακτικής προετοιμασίας όπως:

- πάσα, υποδοχή, τρίμπλα, σουτ, άμυνα, επίθεση, εκκίνηση, τρέξιμο, σταμάτημα,

## στη συνέχεια τις έννοιες

- αντεπίθεση, μαρκάρισμα παίκτη με μπάλα και χωρίς μπάλα, σταύρωμα, κλέψιμο μπάλας κ.α.

## β) Φυσικής προετοιμασίας & σωστή χρήση ορολογίας, όπως:

- γρήγορο τρέξιμο, τρέξιμο με αλλαγή κατεύθυνσης, συνεχόμενο τρέξιμο, άλματα, ρίψεις,
- έννοιες αθλητικού υλικού (μπάλα, ιατρική μπάλα κ.λ.π)
- έννοιες αθλητικών οργάνων (πάγκος, στρώμα, στυλοβάτης, παρκέ κ.λ.π)

και στη συνέχεια έννοιες όπως:

- βαθύ κάθισμα, κεράκι, εδραία θέση, κυβίστηση, ανακυβίστηση, αντοχή, οριζόντιο άλμα, κάθετο άλμα κ.λ.π.

## γ) Εκμάθηση των βασικών (κανονισμών) του Mini Handball όπως:

- άρθρα:
1. - αγωνιστικός χώρος
  2. - παίκτες
  3. - παιγνίδι με μπάλα
  4. - σχέση με τον αντίπαλο
  5. - επίτευξη τέρματος κ.λ.π.,
  6. - διάρκεια παιγνιδιού
  7. - τερματοφύλακας
  8. - εκτέλεση διαφόρων ρίψεων
  9. - διαιτητές, χρονομέτρες, γραμματεία.

# Έλεγχος και αξιολόγηση των μαθητών

Ο Έλεγχος και η αξιολόγηση των μαθητών είναι μια διαδικασία, όπου μέσω αυτής διαπιστώνεται, το επίπεδο και ο βαθμός προόδου:

- των μορφολογικών χαρακτηριστικών
- των κινητικών ικανοτήτων και
- του ειδικό-τεχνικού τομέα.

# 1. Παιδαγωγικά παιχνίδια:

- Χωρισμένοι σε δύο ομάδες και όποιος κλέψει τη μπάλα (κυνηγητό),
- Το ίδιο με δύο μπάλες.
- Επαφή με τη μπάλα στο γόνατο σε περιορισμένο χώρο,
- Κυνηγητό και η πάσα με ή χωρίς άλμα και (έως 3 βήματα),
- Παιχνίδι σε δύο τέρματα, (αφήνω τη μπάλα στην εστία), χωρίς τρίμπλα.
- Παιχνίδι σε δύο τέρματα και αφήνω τη μπάλα μέσα στην εστία, αλλά στοχεύω τη  
Medicine-Ball



## Πρακτικό μέρος

1. Προθέρμανση με τροποποιημένα παιδαγωγικά παιχνίδια

2. Ρίψη σε στόχο (ακρίβεια):

Ποιος θα κάνει τις πιο πολλές εύστοχες ρίψεις, πρώτα με μπάλα του τένις και έπειτα με μπάλες (No 1, συναγωνισμός)

- διάφορες ρίψεις με μπάλες του τένις σε στόχο (Medicine-Ball) και στην εστία
- διάφορες ρίψεις με μπάλες (No 0,1) σε στόχο (Medicine-Ball) και στην εστία.

## Παιγνίδι χωρίς μπάλα:

- Παιγνίδι με (3) ομάδες Α,Β,Γ και (2:2), (3:3) παίκτες. Η ομάδα Α βρίσκεται στη σέντρα και επιτίθεται στην Β προς το ένα τέρμα, η οποία με τη σειρά της επιτίθεται στη Γ προς το άλλο τέρμα κ.ο.κ. (αποτροπή του αντιπάλου να μπαίνει στο τέρμα).

Κάθε ομάδα έχει υποχρέωση μετά το τέλος της επίθεσης να κάνει άμυνα.

- Η ίδια προηγούμενη άσκηση μόνο που τώρα βάζουμε 4:4 (1 πλέυ, 2 ίντερ, 1 πίβοτ).
- Η ίδια προηγούμενη άσκηση μόνο που τώρα βάζουμε 5:5 (2 ίντερ, 2 εξτρέμ, 1 πίβοτ χωρίς πλέυ).

## Παιγνίδι με μπάλα:

- Ακολουθείται η ίδια προηγούμενη σειρά ασκήσεων 1,2,3 αλλά με μπάλα.
- Περιορίζεται η διάρκεια παιγνιδιού π.χ. (2X7.5 min), ώστε να μπορούν να παίξουν όλα τα παιδιά δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στα παρακάτω:
  - α. Μόλις η μπάλα καταλήγει στην (εστία), η ομάδα που επιτίθεται, κάνει άμυνα και ετοιμάζεται η άλλη.
  - β. Η ρίψη για σουτ θα γίνεται μετά από το σήμα του προπονητή,
  - γ. Η ρίψη για σουτ θα γίνεται με πρωτοβουλία και ευθύνη του κάθε παίκτη,
  - δ. Μπορεί η αμυνόμενη ομάδα να κάνει και φάουλ, μέσα στα πλαίσια των κανονισμών.

## Κρίσιμα σημεία που θέλουν ιδιαίτερη προσοχή?

Γενικά, τι πρέπει:

1. Το πιάσιμο της μπάλας να γίνεται:

- με τα δύο χέρια,
- με το κορμό εστραμμένο προς τη μπάλα,
- τα χέρια προτεταμένα με τα δάχτυλα (σχεδόν ενωμένα), κυρίως τη στιγμή που αυτή βρίσκεται ακόμη ψηλά, περίπου στο ύψος του τριγώνου (κεφαλιού και ώμων).

2. Η πάσα να γίνεται με το **ένα χέρι**, στο ιδανικό λεγόμενο ύψος του τριγώνου που σχηματίζουν (το κεφάλι και οι ώμοι).

3. Τη στιγμή της πάσας η στήριξη του σώματος να γίνεται **στο αριστερό πόδι** (για τους δεξιόχειρες).

3. Μετά την πάσα ο παίκτης **τρέχει αμέσως να ελευθερωθεί** από τον παίκτη που επιτηρείται.

## Ο παίκτης που επιτίθεται πρέπει:

- αμέσως μετά την πάσα του να βρίσκει ελεύθερο χώρο, ώστε να είναι σε θέση να ξαναπάρει τη μπάλα ανενόχλητα.
- μετά το πιάσιμο της μπάλας, σταματά και δίνει πάσα, μόνο σε ελεύθερο παίκτη ο οποίος εκείνη τη στιγμή τον παρακολουθεί.

## Ο παίκτης που αμύνεται:

Πρέπει:

- να τρέχει κοντά και προς τον παίκτη που υποδέχεται τη μπάλα, με σκοπό να τον επιτηρεί,
- δεν πρέπει να κάνει συχνά φασουλ, παρά μόνο όταν ο σουτέρ γίνει επικίνδυνος δηλ. (όταν επιχειρεί σουτ π.χ.).



*ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ  
πολύ για την προσοχή και  
την υπομονή σας ?*

*Δρ. Οξύζογλου Νίκος*