

ΤΟ HANDBALL ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Περίληψη

- Γενικά
- Παιγνιώδεις/αγωνιστικές καταστάσεις
- Παιχνίδια παρακίνησης/ενίσχυσης
- Αξιολόγηση



Εισαγωγή

Το παρόν εγχειρίδιο αφορά συνάδελφους καθηγητές φυσικής αγωγής και προπονητές με μικρή προπονητική και παιδαγωγική εμπειρία....

Χρησιμοποιούμε απλοποιημένες παιγνιώδεις καταστάσεις που δραστηριοποιούν τα παιδιά και ταυτόχρονα απαιτούν μικρό εξοπλισμό.

Αυτή η μεθοδική διαδικασία απαιτεί 10-20 ώρες μαθήματος γυμναστικής/προπονητικές μονάδες.

Γενικότητες

1. Το handball στο σχολείο
2. Ασκήσεις και παιχνίδια εξοικείωσης για αρχάρια παιδιά
3. Ανάλυση των προτεινόμενων παιγνιδιών-αγωνιστικών καταστάσεων
4. Η προτεινόμενη διαδικασία ελέγχου/προόδου (αξιολόγηση)

Το handball στο σχολείο

Παρουσίαση του εντύπου

- 10 υποδειγματικά προγράμματα για τουλάχιστον 10 ώρες γυμναστικής/προπονήσεις ...
- Βελτίωση των παραγόντων:
 - Κίνηση στον χώρο, ταχύτητα, δύναμη, ...
 - Κίνηση σε ελεύθερους χώρους μακριά από την μπάλα, γρήγορη διαδοχικότητα ενεργειών
- Τεστ αξιολόγησης τα οποία βοηθούν τα παιδιά να καταλάβουν το νόημα των ασκήσεων και επιπρόσθετα περιέχουν ξεκάθαρα τους κανόνες κάθε άσκησης

Αθλητικό υλικό που απαιτείται:

Το ελάχιστο: ένα γήπεδο!

Απαραίτητο: ένα γήπεδο με πίσσα!

Το ιδανικό: ένα γήπεδο με παρκέ!

- Κώνοι/πιατάκια
- Σαλιάρες
- Μπάλες
 - Τουλάχιστον: τέσσερις μπάλες
 - Καλύτερα: μια μπάλα ανά 2 παιδιά
 - Το ιδανικό: μια μπάλα ανά παιδί

Για την επιτυχία του μαθήματος

Σαφείς δείκτες αναφοράς

- Ο αριθμός των παιδιών
- Η προοδευτική οριοθέτηση των χώρων
- Η σταδιακή προοδευτικότητα των κανόνων παιχνιδιού

Ποσοτικοί δείκτες για τις ασκήσεις

- Οι ομάδες αποτελούνται το μέγιστο από 5 παιδιά
- Οριοθέτηση των χώρων ώστε όλα τα παιδιά να παίζουν ταυτόχρονα
- Μεθοδική επιλογή αγωνιστικών καταστάσεων ανά επίπεδο

Τα 3 μέρη του μαθήματος:

- 10-15' με ασκήσεις τεχνικής που θα βοηθήσουν τα παιδιά στις καταστάσεις παιχνιδιού
- Χρησιμοποίηση μιας ή δυο παιγνιδιών-αγωνιστικών καταστάσεων εκμάθησης, επιλεγμένες με βάση το τεχνικό επίπεδο μάθησης των παιδιών. Καθορισμός επαναλήψεων
- Παιχνίδι handball

Παιγνιώδεις-αγωνιστικές καταστάσεις εκμάθησης

- Εφαρμόζουμε κάθε φορά μία ή περισσότερες παιγνιώδεις-αγωνιστικές καταστάσεις με καθορισμένους τεχνικοτακτικούς στόχους
- Χτίζουμε σταδιακά την αγωνιστική απόδοση των παιδιών μέσα από την εφαρμογή των μαθημένων τεχνικών δεξιοτήτων σε παιγνιώδεις καταστάσεις που ταιριάζουν στο εκάστοτε επίπεδο των παικτών.

Τα παιδιά κινούνται όλο και περισσότερο και ταυτόχρονα αναπτύσσουν όλο και περισσότερο αυτόνομη δραστηριότητα και ασχολούνται και με

- την τοποθέτηση και το μάζεμα του εξοπλισμού της προπόνησης
- γίνονται διαιτητές
- γίνονται γραμματείς
- Συζητούν με τον γυμναστή/προπονητή τους κανόνες για μια πιο αποτελεσματική κινητική δράση

Λεξικό για αρχάριους

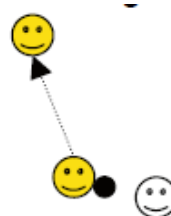


Ξεμαρκάρωμε..... «αποφεύγω τον προσωπικό μου αντίπαλο, για να δώσω την δυνατότητα στον κάτοχο της μπάλας να μου κάνει μια πάσα...»

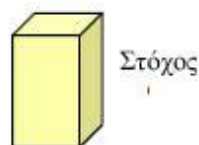
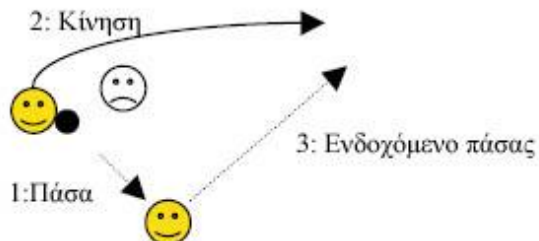
Όλοι οι παίκτες **μαζεύονται** γύρω από την μπάλα



Ξεμαρκάρισμα από τον αντίπαλο: ο παίκτης βρίσκεται μακριά από τον αμυντικό, και η πάσα μπορεί να γίνει χωρίς κίνδυνο κλοπής της μπάλας



Το 1-2: Δίνω πάσα και ξεμαρκάρωμε από τον προσωπικό μου αντίπαλο, ώστε να δώσω την δυνατότητα στον κάτοχο της μπάλας να μου κάνει πάσα



Πίεση από τον αμυντικό για να αποκτήσει η ομάδα του ξανά την μπάλα

Η αμυντική πίεση μπορεί να είναι πολύ **κοντινή**



Σε αυτήν την περίπτωση η πάσα είναι σχεδόν αδύνατη
Το ρίσκο είναι πολύ μεγάλο: ο κάτοχος της μπάλας δεν κάνει πάσα

Η αμυντική πίεση μπορεί να είναι λίγο **πιο χαλαρή**



Σε αυτήν την περίπτωση είναι δυνατή η πάσα

Παραδείγματα της μεθοδικής διαδικασίας



Παρατηρήσεις:

- Ένα μάθημα μπορεί (πρέπει;) να επαναληφθεί πολλές φορές με ή χωρίς τις παραλλαγές του...
- Όλες οι "αγωνιστικές/παιγνιώδεις" καταστάσεις που καλλιεργούνται μέσα από παιχνίδια σε κάθε μάθημα μπορούν να μεταφερθούν στο handball και... αντίστροφα
- Μέσα από αντίστοιχα παιχνίδια μπορούν να εξασκηθούν επανειλημμένα οι επιθυμητές "αγωνιστικές/παιγνιώδεις" καταστάσεις κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος με σκοπό να μάθουν τα παιδιά να δίνουν λύσεις μέσα από σχεδόν αγωνιστικές συνθήκες

1° ΜΑΘΗΜΑ	Ζέσταμα 10': με ασκήσεις/παιχνίδια που στοχεύουν στην εκμάθηση και βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων, της επιδεξιότητας κλπ.
	1° ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «5 πάσες» (με παραλλαγές)
	12° ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Πάσα στον «καπετάνιο»
2° ΜΑΘΗΜΑ	Ζέσταμα 10': με ασκήσεις/παιχνίδια που στοχεύουν στην εκμάθηση και βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων, της επιδεξιότητας κλπ.
	2° ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Πάσες ανά 5
	12° ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Πάσα στον «καπετάνιο»
3° ΜΑΘΗΜΑ	Ζέσταμα 10': με ασκήσεις/παιχνίδια που στοχεύουν στην εκμάθηση και βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων, της επιδεξιότητας κλπ.
	3° ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «Πετυχαίνω τους στόχους»
	12° ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Πάσα στον «καπετάνιο»
4° ΜΑΘΗΜΑ	Ζέσταμα 10': με ασκήσεις/παιχνίδια που στοχεύουν στην εκμάθηση και βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων, της επιδεξιότητας κλπ.
	Ανακαλύπτουμε το παιχνίδι του handball (χωρίς ντρίπλ)
	5° ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «Παιχνίδι σε διαδρόμους»
5° ΜΑΘΗΜΑ	Ζέσταμα 10': με ασκήσεις/παιχνίδια που στοχεύουν στην εκμάθηση και βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων, της επιδεξιότητας κλπ.
	8° ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «Παιχνίδι με κώνους»
	5° ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «Παιχνίδι με διαδρόμους»
6° ΜΑΘΗΜΑ	Ζέσταμα 10': με ασκήσεις/παιχνίδια που στοχεύουν στην εκμάθηση και βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων, της επιδεξιότητας κλπ.
	7° ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «Πετυχαίνω τους στόχους»
	Handball
7° ΜΑΘΗΜΑ	Ζέσταμα 10': με ασκήσεις/παιχνίδια που στοχεύουν στην εκμάθηση και βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων, της επιδεξιότητας κλπ.
	9° ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «Ο τζόκερ στο κέντρο»
	Handball (εισαγωγή της ντρίπλ)

8° ΜΑΘΗΜΑ	Ζέσταμα 10': με ασκήσεις/παιχνίδια που στοχεύουν στην εκμάθηση και βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων, της επιδεξιότητας κλπ.
	Εξάσκηση της ντρίπλας (μέσα από παιχνίδια)
	4 ^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: παίζουμε handball με ντρίπλα και με επιθετική υπεραριθμία

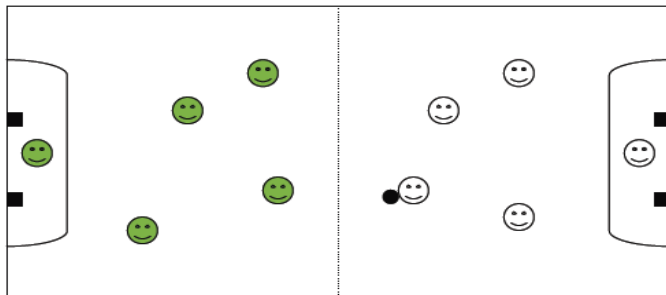
9° ΜΑΘΗΜΑ	Ζέσταμα 10': με ασκήσεις/παιχνίδια που στοχεύουν στην εκμάθηση και βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων, της επιδεξιότητας κλπ.
	10 ^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «Οι τζόκερ στις πλάγιες γραμμές»
	4 ^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Παίζουμε handball με ντρίπλα και επιθετική υπεραριθμία

10° ΜΑΘΗΜΑ	Ζέσταμα 10': με ασκήσεις/παιχνίδια που στοχεύουν στην εκμάθηση και βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων, της επιδεξιότητας κλπ.
	11 ^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «Μονομαχία: τερματοφύλακας με σουτέρ»
	6 ^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «Παιχνίδι με 3 ζώνες»

Πως παίζεται το handball;

Παιχνίδι handball
Ελεύθερη κίνηση στον χώρο
Μετακίνηση προς ένα τέρμα

Απαραίτητα υλικά



Προσοχή:

Η περιοχή τέρματος πρέπει να είναι αρκετά μεγάλη (5-6 μ.) ώστε να αποφεύγονται τα πολύ δυνατά σουτ στον τερματοφύλακα. Το τέρμα πρέπει να έχει διαστάσεις 3X1,70 μ.

Εξοπλισμός:

- Πιατάκια ή κώνοι για να οριοθετήσετε το γήπεδο
- Σαλιάρες
- 1 μπάλα
- Παρατήρηση: δυνατότητα να δημιουργήσουμε 2 γήπεδα κατά πλάτος

Σκοπός του παιχνιδιού:

Να βάλουμε γκολ στο αντίπαλο τέρμα και να υπερασπιστούμε το δικό μας τέρμα.

Κανόνες	Κυρώσεις
1. Απαγορεύεται να τρέξουμε ή να βαδίσουμε με την μπάλα στα χέρια. Επιτρέπονται μόνο 3 βήματα. Αυτό το σφάλμα ονομάζεται «βήματα».	⇒ Η μπάλα δίνεται στον αντίπαλο που εκτελεί από το σημείο που έγινε η παράβαση
2. Επιτρέπεται η κίνηση με ντρίπλ: αν μετά από ντρίπλ ένας παίκτης πιάσει την μπάλα με τα 2 χέρια τότε επιτρέπεται να κάνει μόνο πάσα ή σουτ (επανάληψη της ντρίπλ=σφάλμα)	
3. Απαγορεύονται οι επαφές	
4. Απαγορεύεται η είσοδος στις περιοχές των τερματοφυλάκων. Μπορούμε ωστόσο να προσγειωθούμε μέσα στην περιοχή τερματοφύλακα μετά από σουτ με άλμα	⇒ Αν πετύχουμε γκολ αφού πατήσουμε μέσα στην περιοχή τέρματος: τότε το γκολ είναι άκυρο ⇒ Αν ένας αμυντικός μπει στην περιοχή τέρματος, τότε δίνεται «φάουλ» που εκτελείτε 3 μ. μακριά από την γραμμή της περιοχής τέρματος
5. Όταν η μπάλα βγαίνει από τις πλάγιες γραμμές: είναι πλάγιο άουτ	⇒ Η επαναφορά της μπάλας γίνεται από την αντίπαλη ομάδα, πατώντας την πλάγια γραμμή
6. Όταν η μπάλα βγαίνει από την γραμμή του άουτ: τότε είναι άουτ ή κόρνερ	⇒ Όταν σουτάρει ο επιθετικός, ακόμα και αν η μπάλα αγγίζεται από το τερματοφύλακα, και βγαίνει έξω, τότε θεωρείτε «άουτ» και επαναφέρεται από τον τερματοφύλακα με πάσα μέσα από την περιοχή τέρματος. ⇒ Όταν σουτάρει ο επιθετικός και ακουμπήσει την μπάλα ένας αμυντικός πριν περάσει την γραμμή του άουτ, τότε είναι «κόρνερ». Η επαναφορά της μπάλας γίνεται από την γωνία του γηπέδου με πάσα (μπορεί να γίνει άμεσα και σουτ προς το τέρμα)
7. Στις αρχές των ημιχρόνων και μετά από κάθε γκολ, οι παίκτες πρέπει να βρίσκονται στα δικά τους μισά γήπεδα	
8. Ρίψη μετά από ένα φάουλ: οι αντίπαλοι πρέπει να βρίσκονται 3 μ. μακριά από την μπάλα για να αρχίσει ξανά το παιχνίδι.	
9. Ο τερματοφύλακας μπορεί να βαδίζει μέσα στην περιοχή του κρατώντας την μπάλα. Δεν μπορεί να βγει από την περιοχή του με την μπάλα. Μπορεί όμως να βγει από την περιοχή του χωρίς την μπάλα: γίνεται τότε παίκτης γηπέδου όπως οι άλλοι.	

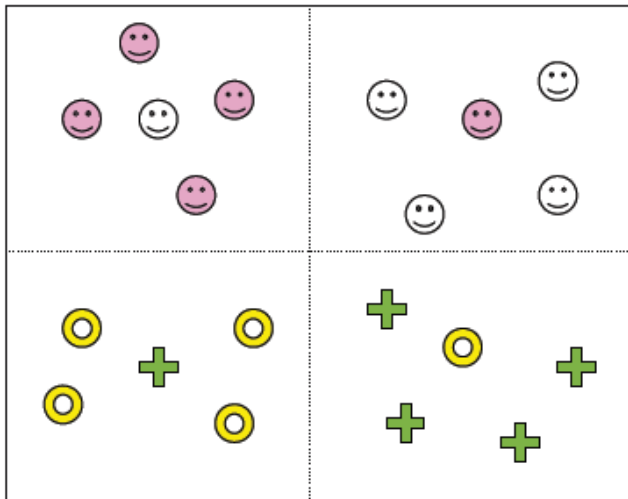
Τρόπος μέτρησης των γκολ

Κατά το σουτ: μετράμε **1 πόντο** όταν η μπάλα μπει γκολ αλλά πριν έχει ακουμπηθεί από τον τερματοφύλακα ή χτυπήσει στο δοκάρι. **2 πόντοι** όταν οι μπάλα μπει γκολ.

1^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: 5 πάσες

"Κινηθείτε στον χώρο για να δώσετε την δυνατότητα στον κάτοχο της μπάλας να σας κάνει πάσα"

Απαραίτητα υλικά



Εξοπλισμός:

- Τουλάχιστον 4 μπάλες
- Σαλιάρες 4 χρωμάτων
- Πιατάκια ή κώνοι για να οριοθετήσουμε 4 γήπεδα

Σκοπός του παιχνιδιού:

Να εκτελέσουμε 5 συνεχόμενες πάσες (1 πόντος) παρά την παρουσία αμυντικού

Κανόνες:

- Κάθε ομάδα στέλνει ένα αμυντικό σε μια αντίπαλη ομάδα
- Οι επαφές απαγορεύονται
- Η καταμέτρηση των πασών επιστρέφει στους 0 βαθμούς αν η μπάλα αναπηδήσει πάνω από μία φορά στο έδαφος
- Ο αμυντικός μπορεί να:
 - κλείσει τις πιθανούς διαδρόμους για πάσα
 - να ενοχλεί τον κάτοχο της μπάλας κατά την πάσα (δεν επιτρέπεται να αγγίξει τον κάτοχο της μπάλας)
- Η ομάδα που εκτελεί πέντε συνεχόμενες πάσες κερδίζει 1 πόντο.
- Νικητής: Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους μετά από 5 '

Παραλλαγές:

- Ένας επιπλέον κανόνας: Όταν γίνεται πάσα ξανά σε αυτόν που μας έκανε πάσα, δεν μετρά
- Για να διευρύνεται τον ρόλο των αμυντικών: αν οι αμυντικοί κλέψουν μια μπάλα, τότε η αντίστοιχη ομάδα χάνει 1 πόντο

Παιχνίδια/ασκήσεις με στόχο την εξάσκηση της κινητικότητας και της πάσας

"Παιχνίδι χωρίς αντίπαλο"

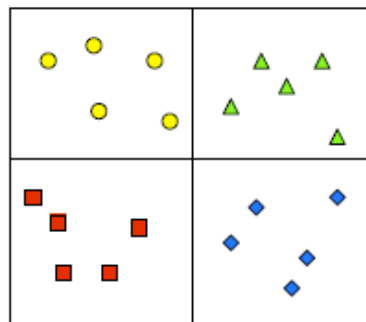
Στόχοι:

- ⇒ Συνδυασμός γρήγορης υποδοχής της μπάλας και πάσας
- ⇒ Εξάσκηση της ακρίβειας υποδοχής της μπάλας και πάσας

Σκοπός του παιχνιδιού: επίτευξη όσο το δυνατόν συντομότερα 10 συνεχόμενων πασών.

Κανόνες:

- Αν η μπάλα πέσει στο έδαφος, τότε ξεκινά η ομάδα και μετρά πάλι από το μηδέν
- Ένας παίκτης μετρά δυνατά
- Μόλις μια ομάδα κάνει 10 πάσες, κάθεται κάτω για να δείξει ότι έχει τελειώσει.

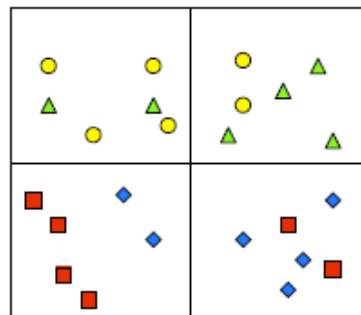


"Πάσες ανά 5 με 2 αμυντικούς"

Στόχοι:

- ⇒ Αύξηση της πίεσης από τους αμυντικούς στους πασαδόρους
- ⇒ Οι πασαδόροι προσπαθούν να ξεμαρκαριστούν από τους αμυντικούς για να υποδεχθούν μια πάσα

Παραλλαγή: 2, 3, ... αμυντικοί



"5 πάσες.....5 εναντίον 5"

Δύο ομάδες των πέντε παικτών παίζουν αντίπαλες. Οριοθετούμε 2 παράλληλα γήπεδα για 4 ομάδες.

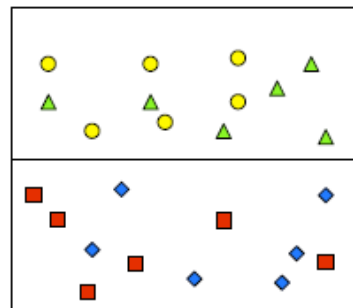
Σκοπός:

- ⇒ Αύξηση της πίεσης από τους αμυντικούς

Κανόνες:

- 5 συνεχόμενες πάσες = 1 πόντος
- Επιτρέπεται μία ντρίπλ
- Αλλαγή ρόλων μετά από απώλεια μπάλας (η μπάλα κλέβεται από ένα αμυντικό)

Νικητής: Η ομάδα με τους περισσότερους βαθμούς μετά από 5' παιχνιδιού.



"Χάνω με την επαφή"

Στόχος:

- ⇒ Ταχύτητα επιλογής: πάσας, μέσα από πληθώρα πληροφοριών.

Κανόνες:

- Ο αμυντικός μπορεί να παρεμποδίσει την πάσα και/ή να έρθει σε σωματική επαφή με τον κάτοχο της μπάλας
- Εάν ο κάτοχος της μπάλας αγγίζεται από έναν αμυντικό, η μέτρηση των πασών ξεκινά πάλι από το 0

Προειδοποίηση: οι επαφές πρέπει να γίνονται από μπροστά (όχι από πίσω/πλάτη, είναι επικίνδυνο!!)

Σημείωση: Η παραλλαγή "χάνω με την επαφή" μπορεί να εφαρμοστεί και στα παραπάνω παιχνίδια με 1 ή 2 αμυντικούς.

"5 πάσες σε 4 γήπεδα"

Στόχοι:

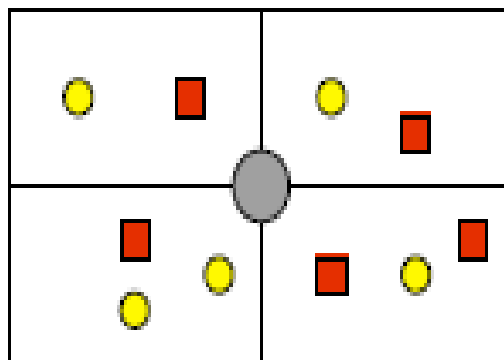
- ⇒ Να προσπαθούν οι παίκτες να ξεμαρκάρωνται!
- ⇒ Βελτίωση της κινητικότητας των παικτών !
- ⇒ Να ενθαρρύνουμε τις μακρινές πάσες!

Στόχος του παιχνιδιού:

Να πραγματοποιηθούν 5 διαδοχικές πάσες (1 πόντος)

Κανόνες:

- Μια πάσα δεν μετρά παρά μόνο όταν η μπάλα περνά από την μια περιοχή στην άλλη
- Μια πάσα μέσα στην ίδια περιοχή είναι πιθανή, αλλά δεν αθροίζεται

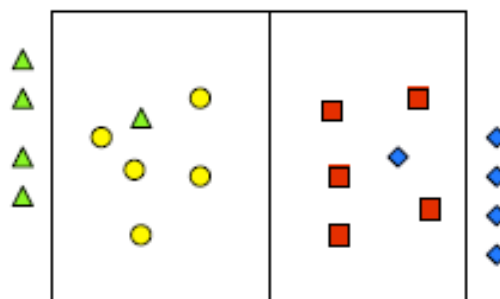


"Όλο και πιο δύσκολα"

Στόχος:

- ⇒ Σταδιακή αύξηση του αριθμού των αμυντικών και ταυτόχρονα του βαθμού δυσκολίας.
- ⇒ Το παιχνίδι ξεκινά στις 5 πασσαδόρους και 1 αμυντικό. Μόλις οι πασσαδόροι κάνουν 5 διαδοχικές πάσες μπαίνει μέσα και 2ος αμυντικός. Με τον ίδιο τρόπο μπαίνει και 3ος, 4ος κοκ.

Νικητής: η ομάδα που έκανε πρώτη 5 πάσες σε κατάσταση 5 εναντίον 5.
Αλλαγή ρόλων μετά από 10 λεπτά (μέγιστο)



Τα παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά:

- Να περνούν από το στάδιο "συγκέντρωσης γύρω από την μπάλα" στο στάδιο εκμετάλλευσης όλου του χώρου του γηπέδου
- Να αυξήσουν την ταχύτητα επιλογής και τη λήψης αποφάσεων.
- Σε μια οργανωμένη μετακίνηση με την μπάλα και χωρίς μπάλα προς ένα στόχο: ευκολότερα (:)

2^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Πάσες ανά 5

"Μεταφορά της μπάλας με πάσες σε ένα στόχο, αρχικά χωρίς αμυντικούς και στην συνέχεια με 1 και 2 αμυντικούς"

Απαραίτητα υλικά 	Ομάδες των 5 ατόμων (το μέγιστο)	Εξοπλισμός: • Κώνοι για να οριοθετηθούν οι διάδρομοι και οι περιοχές • Σαλιάρες • Μία μπάλα ανά ομάδα
--	---	--

Σκοπός του παιχνιδιού:

Μεταφέρεται την μπάλα με πάσες μέχρι την γραμμή και την μεταφέρεται ξανά πίσω μέσα στο στεφάνι

Κανόνες:

- ⇒ Απαγορεύεται η μετακίνηση με την μπάλα στα χέρια
- ⇒ Επιτρέπεται μόνο μια ντρίπλιν πριν από κάθε πάσα: εάν γίνουν περισσότερες από μια ντρίπλιν πριν από μια πάσα, τότε η μπάλα επιστρέφει στο σημείο εκκίνησης (στεφάνι), αν η παράβαση γίνει στο 1ο μισό (από στεφάνι προς γραμμή), και εάν το σφάλμα έχει συμβεί κατά το δεύτερο μισό (από γραμμή προς στεφάνι), τότε η μπάλα επιστρέφει στην κεντρική γραμμή
- ⇒ Το παιχνίδι ξεκινάει και τελειώνει με τους παίκτες καθισμένους γύρω από το στεφάνι τους
- ⇒ 4 βαθμούς παίρνει η ομάδα που κάθεται πρώτη, 3 βαθμούς η δεύτερη κ.ο.κ.

Συμβουλές:

- Ο αριθμός των παικτών ανά ομάδα δεν πρέπει να ξεπερνά τα 5 άτομα. Αν είναι δυνατόν 3 παίκτες ανά ομάδα!
- Στο διάλειμμα γίνεται η καταμέτρηση των βαθμών

Παραλλαγές:

- Μεταφορά διαδοχικά 5 μπαλών
- Κάθε ομάδα στέλνει ένα ή δύο αμυντικούς στην αντίπαλη περιοχή: ο ρόλος τους θα είναι να δυσκολεύουν/επιβραδύνουν την μεταφορά των μπαλών της αντίπαλης ομάδας ή να κλέψουν μια μπάλα η οποία στη συνέχεια τοποθετείτε στο στεφάνι "χαμένες μπάλες". Νικήτρια ομάδα είναι η ομάδα που κατάφερε να μεταφέρει τις πιο πολλές μπάλες κατά τη διάρκεια προκαθορισμένου χρόνου

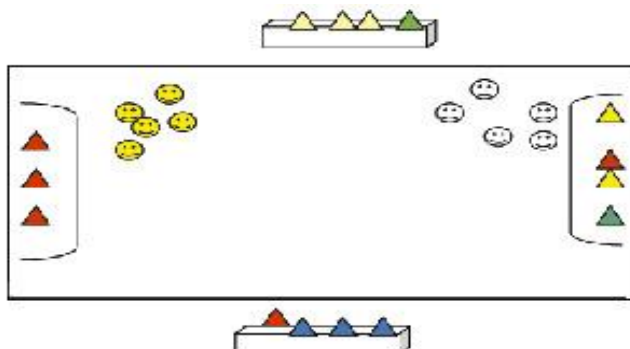
Το παιχνίδι βοηθά τα παιδιά:

- Να κατανοήσουν τον σκοπό του παιχνιδιού: υποδοχή της μπάλας και κατεύθυνση προς τον στόχο
- Αλληλουχία κινήσεων: υποδοχή - πάσα - κατευθυνόμενη κίνηση προς τα εμπρός, μεταξύ του κατόχου της μπάλας και του στόχου
- Μεταφορά της μπάλας με πάσες προς τα εμπρός με παρουσία ενός ή δύο αμυντικών (βασικές/πρώτες προσπάθειες ξεμαρκαρίσματος)

3^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Πετυχαίνω τους στόχους

"Μεταφορά της μπάλας με πάσες και στην συνέχεια σουτ με στόχευση"

Απαραίτητα υλικά



Γήπεδο handball

Εξοπλισμός:

- Τοποθετούμε στόχους και στις 2 περιοχές τέρματος (κώνους ή καλύτερα χαρτοκιβώτια)
- Σαλιάρες
- Μία μπάλα κάθε ομάδα

Σκοπός του παιχνιδιού:

Πετύχετε τους περισσότερους στόχους μπορείτε μέσα στον προβλεπόμενο χρόνο!

Κανόνες:

- ⇒ Κάθε ομάδα παίζει ξεχωριστά!
- ⇒ Δεν επιτρέπεται η κίνηση με την μπάλα στα χέρια: επιτρέπεται η πάσα με ή χωρίς ντρίπλ
- ⇒ Μετά από σουτ σε έναν στόχο (με επιτυχία ή όχι), η ομάδα πρέπει να προχωρήσει αμέσως σε άλλο στόχο στην απέναντι περιοχή τέρματος
- ⇒ Κάθε σουτ ή ρίξιμο ενός στόχου (κώνο ή χαρτοκιβώτιο) = 1 πόντος
- ⇒ Νικητής: Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους στο τέλος του παιχνιδιού

Παραλλαγές:

- Αλλαγή του μεγέθους των στόχων, της απόστασης από τους στόχους κλπ.
- Διάφοροι τρόποι σουτ: π.χ σουτ με άλμα

Το παιχνίδι βοηθά τα παιδιά:

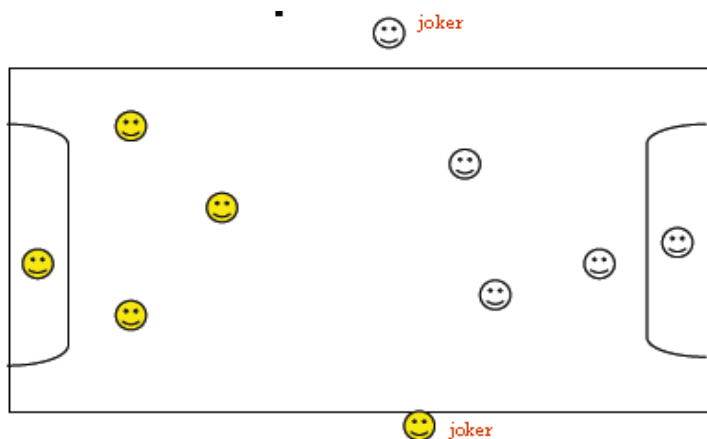
- Να μετακινούνται μέσα στο γήπεδο με πάσα σε συνδυασμό με σουτ
- Να συνδυάζουν την πάσα με σουτ σε στόχο

4^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Παιχνίδι με επιθετική υπεραριθμία

"Παίξτε σε όλο το γήπεδο σε επιθετική υπεραριθμία "

"Παίζοντας με επιθετική υπεραριθμία στοχεύουμε στην υποστήριξη της επίθεσης για να αυξηθούν οι πιθανότητες για γκολ"

Απαραίτητα υλικά



Εξοπλισμός:

- Πιατάκια ή κώνοι για να οριοθετήσουμε το γήπεδο και τις περιοχές τέρματος
- Σαλιάρες
- Μία μπάλα

Σκοπός του παιχνιδιού:

Μεταφορά της μπάλας με πάσες προς το αντίπαλο τέρμα με σκοπό το σκοράρισμα.

Κανόνες:

- ⇒ Τα παιδιά παίζουν handball
- ⇒ Ο "τζόκερ" κάθε ομάδας μπορεί να εισέλθει στον αγωνιστικό χώρο όταν η ομάδα του γίνεται κάτοχος της μπάλας. Όταν η ομάδα του χάνει την μπάλα, ο "τζόκερ" βγαίνει έξω από το γήπεδο, από την πλάγια γραμμή και από οποιαδήποτε πλευρά.

Παραλλαγές:

- Μπορούμε να βάλουμε 1, 2.... "τζόκερ" ανάλογα με το επίπεδο των παικτών
- Περιορισμός: ο "τζόκερ" μπορεί να πασάρει αλλά δεν μπορεί να κάνει σουτ

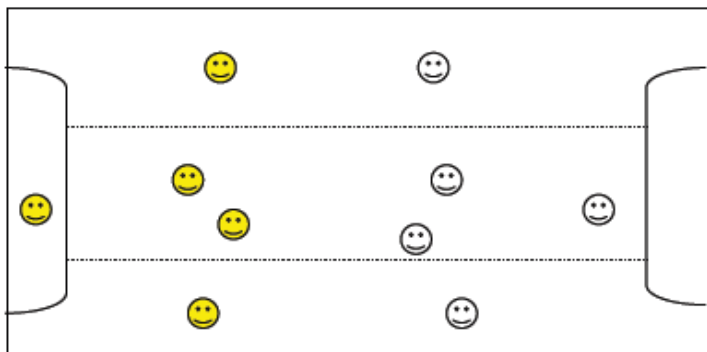
Το παιχνίδι βοηθά τα παιδιά:

- Στην δημιουργία υπεραριθμίας στην επίθεση: βοηθά επιθετικά τα παιδιά ειδικά σε επίπεδο αρχαρίων
- Ο ρόλος του "τζόκερ" είναι στρατηγικός: θα πρέπει να κρίνει πότε πρέπει να βοηθήσει την ομάδα του ανάλογα με το που έχει πρόβλημα, στο πίσω μισό ή στο μπροστινό μισό γήπεδο.
- Το παιχνίδι μπορεί να γίνει κατά πλάτος του γηπέδου. Λόγω του μικρού εξοπλισμού που απαιτείτε, μπορούμε να διαμορφώσουμε 2 γήπεδα

5^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Παιχνίδι με διαδρόμους

"Ξεμαρκάρωμε, με σκοπό να δοθεί η δυνατότητα στον κάτοχο της μπάλας να μου κάνει πάσα"

Απαραίτητα υλικά



Εξοπλισμός:

- Πιατάκια για να οριοθετήσουμε τους διαδρόμους
- Σαλιάρες
- Μία μπάλα

Σκοπός του παιχνιδιού:

Μεταφορά της μπάλας με πάσες προς το αντίπαλο τέρμα με σκοπό το σκοράρισμα.

Κανόνες:

- ⇒ Τα παιδιά παίζουν handball
- ⇒ Οι παίκτες δεν μπορούν να αλλάξουν διάδρομο κατά την διάρκεια του παιχνιδιού
- ⇒ Για να είναι ένα γκολ έγκυρο θα πρέπει η μπάλα να περάσει και από τους 3 διαδρόμους
- ⇒ Σε περίπτωση κλοπής της μπάλας, επιτρέπεται να γίνει άμεση επίθεση χωρίς να περάσει η μπάλα και από τους 3 διαδρόμους

Συμβουλές για το παιχνίδι:

- Δώστε την ευκαιρία σε κάθε παιδί να αποκτήσει εμπειρίες με την τοποθέτηση του σε κάθε διάδρομο
- Θα πρέπει τα παιδιά να παίζουν αρκετό χρόνο για να σημειωθεί πρόοδος

Παραλλαγές:

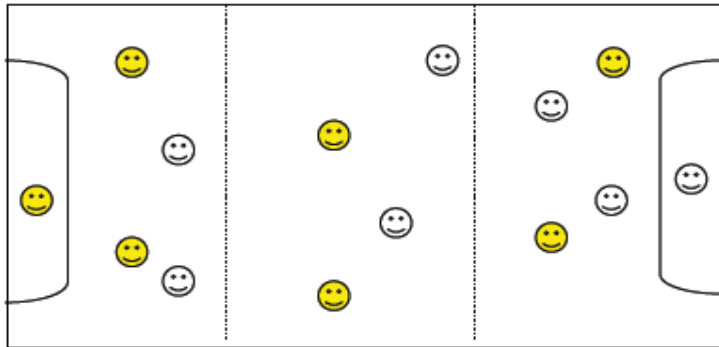
- Για να είναι έγκυρο ένα γκολ, θα πρέπει να περάσει από **2 διαδρόμους**, μετά από απόκτηση της μπάλας
- Οι παίκτες μπορούν να αλλάζουν διαδρόμους χωρίς όμως να αλλάζουν οι προκαθορισμένες ισορροπίες των διαδρόμων. Π.χ. αν ένας παίκτης φύγει από τον κεντρικό διάδρομο και πάει στον αριστερό, θα πρέπει αμέσως και ένας παίκτης του αριστερού διαδρόμου να αλλάξει και να πάει στον κεντρικό διάδρομο

6^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Παιχνίδι με 3 ζώνες

"Ξεμαρκαριστείτε με σκοπό να δώσετε την δυνατότητα στον κάτοχο της μπάλας να σας κάνει πάσα"

Απαραίτητα υλικά

Γήπεδο handball



Εξοπλισμός:

- Πιατάκια για να οριοθετήσουμε τις ζώνες
- Σαλιάρες
- Μία μπάλα

Σκοπός του παιχνιδιού:

Μεταφορά της μπάλας με πάσες προς τον αντίπαλο τέρμα με σκοπό το σουτ

Κανόνες:

- ⇒ Τα παιδιά παίζουν handball
- ⇒ Οι παίκτες δεν μπορούν να αλλάξουν ζώνη κατά την διάρκεια του παιχνιδιού

Συμβουλές για το παιχνίδι:

- Δώστε την ευκαιρία σε κάθε παιδί να αποκτήσει εμπειρίες με την τοποθέτηση του σε κάθε ζώνη
- Θα πρέπει τα παιδιά να παίζουν αρκετό χρόνο για να σημειωθεί πρόοδος

Παραλλαγές:

- ⇒ 1 γκολ = 2 βαθμοί, όταν η μπάλα περάσει κατευθείαν από το πίσω στο μπροστινό γήπεδο (προσπερνάμε το μεσαίο)
- ⇒ Ένας παίκτης από κάθε ομάδα λειτουργεί ως "μπιτάντερ" με σκοπό να δημιουργεί μια υπεραριθμία για την ομάδα του σε κάθε ζώνη
- ⇒ Οι παίκτες μπορούν να αλλάζουν ζώνες χωρίς όμως να αλλάζουν οι προκαθορισμένες ισορροπίες των ζωνών π.χ. αν ένας παίκτης φύγει από την κεντρική ζώνη και πάει στην αριστερή, θα πρέπει αμέσως και ένας παίκτης του αριστερής ζώνης να αλλάξει και να πάει στην κεντρική ζώνη

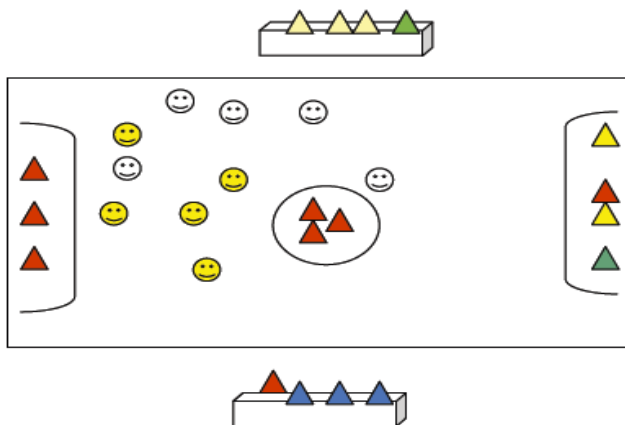
Προπονητικοί στόχοι:

- Κλιμακωτή επίθεση.
- Εξάσκηση της **κινητικότητας** με σκοπό να ξεμαρκαριστούμε από τον προσωπικό μας αμυντικό
- Η **συμμετοχή/συνεργασία** όλων των παικτών
- **Εκμετάλλευση όλου του χώρου**, τόσο στο πλάτος όσο και στο βάθος του γηπέδου

7^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Πετυχαίνω τους στόχους

"Μεταφορά της μπάλας με πάσες και σουτ με στόχευση"

Απαραίτητα υλικά



Δημιουργία 2 γηπέδων κατά πλάτος

Εξοπλισμός:

- Τοποθετούμε στόχους και στις 2 περιοχές τέρματος (κώνους ή καλύτερα χαρτοκιβώτια)
- Σαλιάρες
- Μία μπάλα

Σκοπός του παιχνιδιού:

Πετύχετε όσους περισσότερους στόχους μπορείτε μέσα στον προβλεπόμενο χρόνο!

Κανόνες:

- ⇒ Μια ομάδα παίζει εναντίον της άλλης.
- ⇒ Δεν επιτρέπεται η κίνηση με την μπάλα στα χέρια
- ⇒ Μετά από σουτ σε έναν στόχο (με επιτυχία ή όχι), η ομάδα πρέπει να προχωρήσει αμέσως σε άλλο στόχο στην απέναντι περιοχή τέρματος
- ⇒ Κάθε εύστοχο σουτ σε ένα στόχο (κώνο ή χαρτοκιβώτιο) = 1 πόντος
- ⇒ Εάν η μπάλα κλαπεί από έναν παίκτη από την αντίπαλη ομάδα, γίνεται αλλαγή ρόλων (οι επιτιθέμενοι γίνονται αμυντικοί)
- ⇒ Αλλαγή ρόλων κάθε φορά που πετυχαίνεται ένας πόντος
- ⇒ Δεν μπορούμε να σουτάρουμε σε ένα στόχο, όταν αυτός έχει καλυφθεί
- ⇒ Νικητής: η ομάδα με τους περισσότερους πόντους στο τέλος του παιχνιδιού

Παραλλαγές:

- Αλλαγή του μεγέθους των στόχων, της απόστασης από τους στόχους κλπ.
- Διάφοροι τρόποι σουτ: π.χ σουτ με άλμα

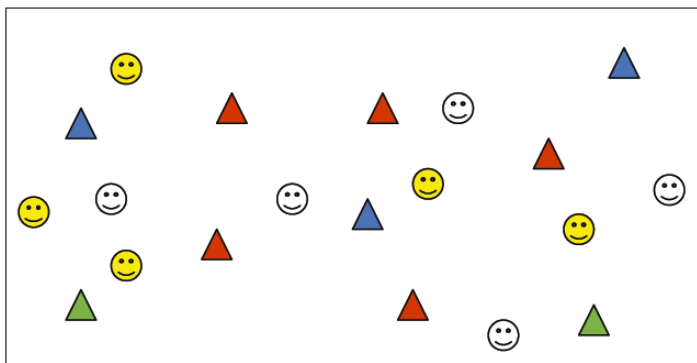
Το παιχνίδι βοηθά τα παιδιά:

- Να μετακινούνται με πάσες μέσα στο γήπεδο σε συνδυασμό με σουτ
- Να συνδυάσουν πάσα και σουτ με στόχευση

8^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Παιχνίδι με κώνους

"Αύξηση της κινητικότητας με σκοπό το ξεμαρκάρισμα, την εξάσκηση της γρήγορης ικανότητας επιλογής και της ικανότητας πρόβλεψης"

Απαραίτητα υλικά



Εξοπλισμός:

- Κώνοι
- Σαλιάρες
- Μια μπάλα

Σκοπός του παιχνιδιού:

Για να πετύχετε ένα πόντο πρέπει να ακουμπήσετε την μπάλα σε ένα κώνο

Κανόνες:

- ⇒ Γενικότερα παίζουμε με τους κανονισμούς του handball (δεν επιτρέπεται η ντρίπλ).
- ⇒ Πόντος πετυχαίνεται μόνο όταν ακουμπήσουμε την μπάλα σε ένα κώνο που είναι **αμαρκάριστος**
- ⇒ Σε ένα κώνο δεν μπορούμε να πετύχουμε πόντο, αν ο αμυντικός πάει σε αυτόν πριν από την μπάλα (π.χ. βάλει το πέλμα του πάνω στην κορυφή του κώνου)
- ⇒ Δεν επιτρέπεται σε κανένα παίκτη να κάνει «βουτιά» για να φτάσει σε ένα κώνο (κυρώσεις)
- ⇒ Δεν μπορούμε να ακουμπήσουμε την μπάλα σε ένα κώνο που είναι «δεσμευμένος»

Τρόποι παιχνιδιού:

- Φάση 1: μια ομάδα κάνει επίθεση και μια ομάδα αμύνεται και αλλαγή ρόλων γίνεται μετά από X λεπτά
- Φάση 2: αλλαγή ρόλων μετά από τεχνικό λάθος, κλέψιμο μπάλας, επίτευξη τέρματος

Συμβουλές:

- Αφήστε τα παιδιά να παίξουν για αρκετή ώρα για να σημειωθεί πρόοδος
- Η παρουσία διαιτητή είναι απαραίτητη!

Παραλλαγές:

- Αυξομείωση του αριθμού των κώνων: ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών

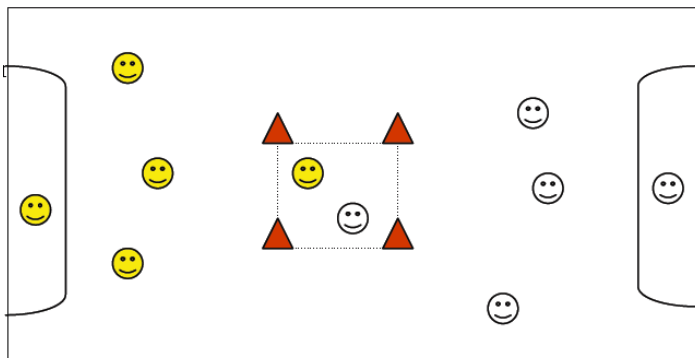
Συμβουλές για το παιχνίδι:

- Εύκολο στην εφαρμογή του (χωρίς ιδιαίτερες απαιτήσεις στην εγκατάσταση του υλικού)
- Εξάσκηση της κινητικότητας των παικτών, της ταχύτητας επιλογής, των κινήσεων χωρίς μπάλα

9^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Ο "Joker" στο κέντρο

"Μετάβαση με πάσες σε ένα στόχο κινούμενοι περιφερειακά αριστερά ή δεξιά από τον Joker "

Απαραίτητα υλικά



Εξοπλισμός:

- Πιατάκια ή κώνοι για να οριοθετήσουμε τις ζώνες και τις περιοχές
- Σαλιάρες
- Μία μπάλα

Σκοπός του παιχνιδιού:

Μεταφορά της μπάλας με πάσες με σκοπό του σουτ στο αντίπαλο τέρμα

Κανόνες:

- ⇒ Τα παιδιά παίζουν handball
- ⇒ Για να έχει δικαίωμα μια ομάδα να κάνει σουτ θα πρέπει πρώτα να περάσει η μπάλα τουλάχιστον μια φορά από τα χέρια του "τζόκερ" που βρίσκεται στην κεντρική περιοχή
- ⇒ Οι παίκτες δεν μπορούν να μπουν στην οριοθετημένη περιοχή στο κέντρο του γηπέδου
- ⇒ Μπορεί να γίνει κατευθείαν σουτ χωρίς να γίνει πάσα στον "τζόκερ", όταν μια ομάδα κλέψει την μπάλα στο "μπροστινό/επιθετικό" μισό γήπεδο
- ⇒ Ο "τζόκερ" που η ομάδα του έχει στην κατοχή της την μπάλα είναι όρθιος, ενώ ο άλλος κάθετοι οκλαδόν

Συμβουλές:

- Δώστε μια ευκαιρία σε κάθε παιδί να γίνει "τζόκερ"
- Αφήστε τα παιδιά να παίξουν για αρκετή ώρα για να σημειωθεί πρόοδος

Παραλλαγές:

- Με ένα μόνο "τζόκερ": που είναι ουδέτερος και παίζει και με τις δύο ομάδες (+ βαθμός δυσκολίας)

Συμβουλές για το παιχνίδι:

- Για τους παίκτες, μια πάσα στον "τζόκερ" που κινείτε μέσα στον κύκλο, βοηθά στο να κινηθούν μπροστά και προς το αντίπαλο τέρμα και να υποδεχθούν μια πάσα χωρίς υποχρεωτικά να πρέπει να γίνει μακρινή πάσα

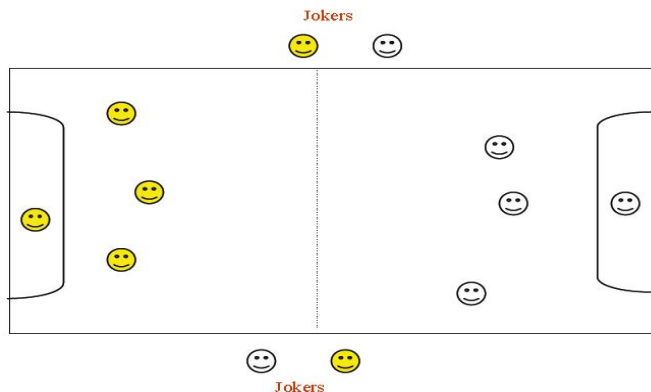


- Για τον "τζόκερ", είναι υποχρεωτικό να κινείτε μέσα στον κύκλο, ώστε να διευκολύνει την υποδοχή της μπάλας αλλά και την πάσα προς τους συμπαίκτες του που κινούνται προς το τα αντίπαλο τέρμα

10^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Οι "Joker" στις πλάγιες γραμμές

"Μετάβαση με πάσες σε ένα στόχο κινούμενοι περιφερειακά από αριστερά ή δεξιά "

Απαραίτητα υλικά



Εξοπλισμός:

- Πιατάκια ή κώνοι για να οριοθετήσουμε τις ζώνες και τις περιοχές
- Σαλιάρες
- Μία μπάλα

Σκοπός του παιχνιδιού:

Μια ομάδα επιτρέπεται να βάλει γκολ, μόνο όταν η μπάλα έχει περάσει πριν από τα χέρια του "τζόκερ"

Κανόνες:

- ⇒ Τα παιδιά παίζουν handball
- ⇒ Θα πρέπει ο "τζόκερ" να πιάσει μία φορά τουλάχιστον την μπάλα για να έχει το δικαίωμα η ομάδα του να βάλει γκολ (εκτός και εάν γίνει κλέψιμο της μπάλας στο γήπεδο του αντιπάλου/μπροστινό μισό γήπεδο)
- ⇒ Κάθε "τζόκερ" μπορεί να κινείται σε όλο το μήκος της πλάγιας γραμμής του
- ⇒ Οι "τζόκερ" δεν μαρκάρονται (δεν εμποδίζονται)

Συμβουλές:

- Δώστε μια ευκαιρία σε κάθε παιδί να γίνει "τζόκερ"
- Αφήστε τα παιδιά να παίξουν για αρκετή ώρα για να σημειωθεί πρόοδος

Παραλλαγές:

- Με ένα μόνο "τζόκερ": που είναι ουδέτερος και παίζει και με τις δύο ομάδες (+ βαθμός δυσκολίας)

Συμβουλές για το παιχνίδι:

- Για τον "τζόκερ", πρέπει να μετακινείται προς τα εμπρός
- Για τους παίκτες, πρέπει να κινούνται πίσω από την πλάτη των αμυντικών προς το αντίπαλο τέρμα, και να ψάχνουν την πάσα από τον "τζόκερ"

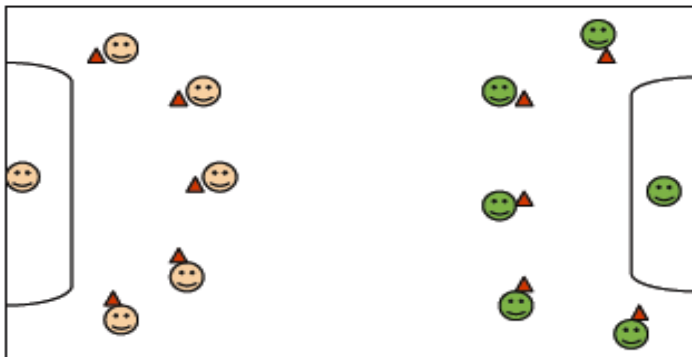


11^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Μονομαχία: τερματοφύλακας με σουτέρ

"Ο σκοπός για τους σουτέρ: προσπαθήστε να βάλετε γκολ παρά την προσπάθεια του τερματοφύλακα "

"Ο σκοπός για τον τερματοφύλακα: να σταματήσει τα σουτ από όλες τις γωνίες"

Απαραίτητα υλικά



Εξοπλισμός:

- Πιατάκια ή κώνοι
- Σαλιάρες
- Μπάλες

Σκοπός του παιχνιδιού:

Για τον τερματοφύλακα: να σταματήσει κάθε σουτ ξεχωριστά

Για τον τερματοφύλακα: να κάνει όσο περισσότερες αποκρούσεις μπορεί, ανά 4 σουτ

Κανόνες:

- ⇒ Κάθε παιδί σουτάρει 4 φορές!
- ⇒ Οι σουτέρ κάνουν σουτ μόλις ακούσουν το όνομα τους από τον τερματοφύλακα (Ασφάλεια: όχι πριν!)
- ⇒ Μια απόκρουση= 1 πόντος για τον τερματοφύλακα
- ⇒ Αλλαγή ρόλων όταν όλα τα παιδιά έχουν σουτάρει από 4 φορές
- ⇒ Νικητής ο παίκτης που έκανε τις περισσότερες αποκρούσεις

Παραλλαγές:

- Σουτ από την γραμμή των 6 μ.
- Ντρίπλα από τον κώνο μέχρι την γραμμή των 6 μ. και σουτ
- Σουτ με άλμα από την γραμμή των 6 μ.
- Ένας "ανακοινώνει" το όνομα του σουτέρ: τα σουτ δεν γίνονται με την σειρά ανά θέση, για αυτό ο τερματοφύλακας πρέπει να αντιδρά γρήγορα

Συμβουλές για το παιχνίδι:

- Μονομαχία τερματοφύλακα με σουτέρ
- Αυτόνομη λειτουργία
- Ποσοστό επιτυχίας κάθε τερματοφύλακα
- Σουτ από όλες τις γωνίες

12^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Πάσα στον καπετάνιο

" 2 ομάδες παίζουν αντίπαλες: προσπάθεια μεταφοράς της μπάλας με σκοπό μια τελική πάσα στον "καπετάνιο"

Απαραίτητα υλικά



Εξοπλισμός:

- Πιατάκια ή κώνοι
- Σαλιάρες
- Μία μπάλα

Σκοπός του παιχνιδιού:

2 ομάδες παίζουν αντίπαλες και προσπαθούν να μεταφέρουν την μπάλα με πάσες/ντρίπλα στον "καπετάνιο" τους

Κανόνες:

- ⇒ Τα παιδιά παίζουν handball
- ⇒ Ο "καπετάνιος" μπορεί να κινηθεί σε όλη την «ζώνη» του
- ⇒ Η πάσα στον "καπετάνιο" μπορεί να είναι "άμεση" ή "σκαστή" ανάλογα με το τεχνικό επίπεδο των παικτών

Συμβουλές:

- Δώστε μια ευκαιρία σε κάθε παιδί να βιώσει τον ρόλο του "καπετάνιου"
- Αφήστε τα παιδιά να παίζουν για αρκετή ώρα για να σημειωθεί πρόοδος

Παραλλαγές:

- Αλλαγή της φύσης του "στόχου":
 - Ένας συμπαίκτης: ο "καπετάνιος" (όπως περιγράφεται πιο πάνω)
 - Μια γραμμή: για να σημειώσουμε πόντο θα πρέπει να αφήσουμε την μπάλα στην γραμμή του άουτ ή καλύτερα στην γραμμή των 6 μ.
 - Χοντρά χαρτοκιβώτια: τοποθετούνται πίσω από την γραμμή τέρματος. Για να πετύχουμε ένα πόντο πρέπει να πετύχουμε με σουτ το χαρτοκιβώτιο

Συμβουλές για το παιχνίδι:

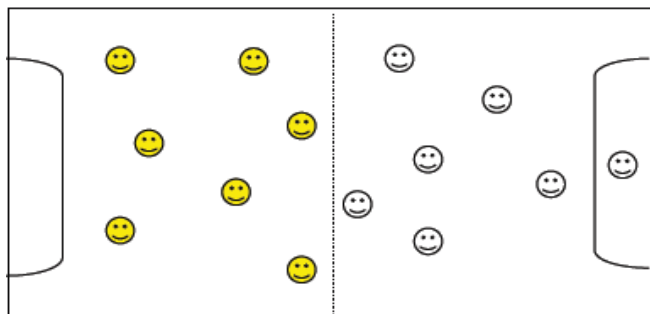
- Παιχνίδι που μοιάζει στο handball, με μικρές απαιτήσεις υλικού (χωρίς τέρματα, χωρίς ζώνες)

13^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Μπάλες που καίνε

" Πετώ την μπάλα - ντρίπλα -πάσα μπροστά"

Απαραίτητα υλικά

Γήπεδο handball



Εξοπλισμός:

- Πιατάκια ή κώνοι για οριοθέτηση των περιοχών και των ζωνών
- Καλάθια
- Μια μπάλα κάθε παιδί

Σκοπός του παιχνιδιού:

Πέτα την μπάλα στο αντίπαλο μισό γήπεδο

Κανόνες:

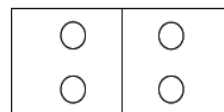
- ⇒ Στο σήμα του προπονητή, κάθε παίκτης πρέπει να πετά τις μπάλες στο αντίπαλο μισό γήπεδο
- ⇒ Στο δεύτερο σήμα του προπονητή, οι παίκτες σταματούν και αρχίζουν να μετρούν τον αριθμό των μπαλών που έχουν στο δικό τους γήπεδο.
- ⇒ Νικητής: Η ομάδα με τις λιγότερες μπάλες στο γήπεδο της

Παραλλαγή 1: ""Μπάλα που καίει"-ντρίπλα".....

- Οι μπάλες πρέπει να πετιούνται στο απέναντι μισό γήπεδο από την κεντρική γραμμή. Η μεταφορά της μπάλας μέχρι την κεντρική γραμμή γίνεται με ντρίπλα

Παραλλαγή 2: ""Μπάλα που καίει"-πάσα".....

- Ορισμένοι παίκτες τοποθετούνται μέσα σε στεφάνια από τα οποία δεν μπορούν να βγουν (ο αριθμός των "στεφανιών-παικτών" πρέπει να προσαρμοστεί στις διαστάσεις του γηπέδου και τον αριθμό των παικτών)
 - Απαγορεύετε η ντρίπλα
 - Η μεταφορά της μπάλας προς την κεντρική γραμμή γίνεται μόνο με πάσες που θα περνούν από τους «παίκτες-στεφάνια»



Συμβουλές:

- Δώστε μια ευκαιρία σε κάθε παιδί να βιώσει τον ρόλο του "παίκτη-στεφάνι"
- Αφήστε τα παιδιά να παίξουν για αρκετή ώρα για να σημειωθεί πρόοδος

Παραλλαγές:

- Αλλαγή του αριθμού των "παικτών-στεφανιών" ανάλογα με τις διαστάσεις του γηπέδου και του αριθμού των παικτών

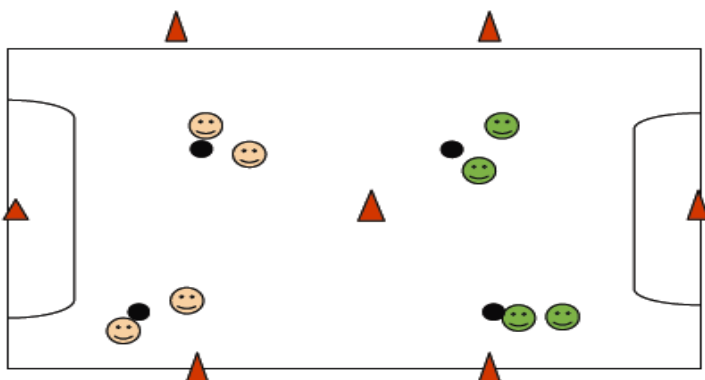
Συμβουλές για το παιχνίδι:

- Λειτουργική κατάσταση: αριθμός ενεργειών
- Προσοχή στην επικοινωνία με τους "παίκτες-στεφάνια", δεν πρέπει να στέλνονται 2 μπάλες ταυτόχρονα σε ένα παίκτη στεφάνι

14^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Ακούμπημα κώνων

"Πάσες και κίνηση προς τους στόχους. Συνδυασμός κινητικών ενεργειών"

Απαραίτητα υλικά



Εξοπλισμός:

- Πιατάκια ή κώνοι
- Σαλιάρες
- Μία μπάλα ανά 2 παιδιά

Σκοπός του παιχνιδιού:

Μεταφορά της μπάλας με πάσες με σκοπό να ακουμπήσετε όσο περισσότερες κορυφές κώνων σε 4'

Κανόνες:

- ⇒ Κάθε ακούμπημα κορυφής κώνου, ισοδυναμεί με ένα πόντο
- ⇒ Απαγορεύεται η ντρίπλ (μόνο πάσες)
- ⇒ Πάσες άμεσες ή σκαστές: αν η μπάλα αναπηδήσει πάνω από μία φορά, τότε το ζευγάρι γυρίζει στον κώνο που ξεκίνησε και αρχίζει ξανά την προσπάθεια του
- ⇒ Νικητής: το ζευγάρι που έχει ακουμπήσει τις περισσότερες κορυφές κώνων σε 4'

Συμβουλές για το παιχνίδι:

- Μοιράζουμε τα ζευγάρια των παιδιών στους κώνους κατά την εκκίνηση:
 - Φάση 1: Κάθε ομάδα ξεχωριστά μετρά τους πόντους της
 - Φάση 2: Ανά 2 ζευγάρια. Το ένα κάνει πάσες και ακουμπά τις κορυφές των κώνων για 2', και το άλλο έχει τον ρόλο του διαιτητή. Μετά τα 2' γίνεται αλλαγή ρόλων.
 - Ένας συμπαίκτης: ο "καπετάνιος" (όπως περιγράφεται πιο πάνω)
 - Μια γραμμή: για να σημειώσουμε πόντο θα πρέπει να αφήσουμε την μπάλα στην γραμμή του άουτ ή καλύτερα στην γραμμή των 6 μ.
 - Χοντρά χαρτοκιβώτια: τοποθετούνται πίσω από την γραμμή τέρματος. Για να πετύχουμε ένα πόντο πρέπει να πετύχουμε με σουτ το χαρτοκιβώτιο

Παραλλαγές:

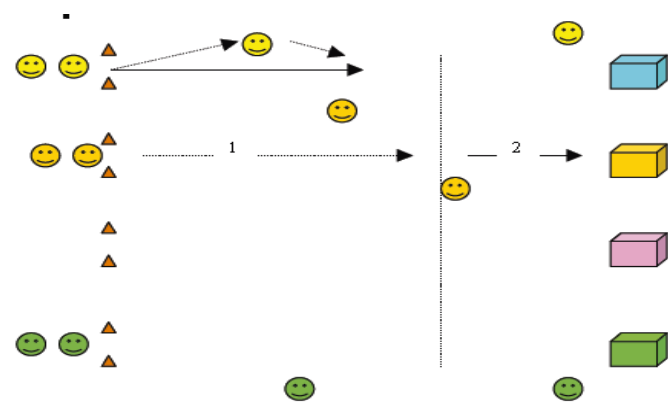
- Ένας αμυντικός εμποδίζει την κίνηση με μπάλα

Συμβουλές:

- Δυνατότητα μεγάλης ενεργητικής συμμετοχής: κάθε παιδί έχει την δυνατότητα να ακουμπήσει ένα κώνο
- Μπορεί να συμμετέχει όλη η ομάδα ταυτόχρονα
- Παιχνίδι με υψηλό βαθμό παρακίνησης

15^ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Σουτ σε στόχο

"Πάσες και κίνηση προς τους στόχους. Συνδυασμός κινητικών ενεργειών"

Απαραίτητα υλικά 	Εξοπλισμός: • 4 παράλληλοι διάδρομοι • Πιατάκια για την οριοθέτηση των διαδρόμων και των περιοχών • Σαλιάρες • Μία μπάλα ανά ομάδα • Στόχοι (χαρτοκιβώτια,...)
--	---

Σκοπός του παιχνιδιού:

Πόσες φορές θα πετύχει κάθε ομάδα τον στόχο της σε 5'

Κανόνες:

- ⇒ Πριν ξεκινήσει ο εκάστοτε 1ος παίκτης κάθε ομάδας πρέπει να ακουμπά τον κύνο με την μπάλα!
- ⇒ Η μετακίνηση από τους κώνους προς την γραμμή ρίψης γίνεται τρέχοντας
- ⇒ Σουτάρει από την γραμμή, στοχεύοντας στο χαρτοκιβώτιο του
- ⇒ Η μεταφορά της μπάλας από τους κώνους στην γραμμή ρίψης γίνεται με πάσα σε ένα καθορισμένο συμπαίκτη μας και υποδοχή ξανά της μπάλας (δεν επιτρέπεται η ντρίπλα)
- ⇒ 1 πόντος για κάθε προσπάθεια σουτ, 2 πόντους κάθε φορά που η μπάλα πηγαίνει κατευθείαν τον στόχο
- ⇒ Νικητής: Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους μετά από 5'

Συμβουλές για το παιχνίδι:

- **Φάση 1:** Παίζουμε χωρίς να υπολογίζουμε τους πόντους με σκοπό την καλύτερη οργάνωση της άσκησης
- **Φάση 2:** Παίζουμε και μετράμε τους πόντους
- Επεξήγηση αποριών για την καλύτερη οργάνωση της άσκησης

Παραλλαγές:

- Να αλλάξετε στόχους παιχνιδιού: αυτήν την φορά μετράμε τον αριθμό των σουτ (πετυχημένων ή όχι) που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια 2'. Κερδίζει η ομάδα που έχει οργανωθεί καλύτερα. Οι δύο ομάδες παίζουν και οι άλλες δύο ομάδες διαιτητεύουν, μετρούν τα σουτ, ελέγχουν το σεβασμό στους κανονισμούς...
- Η μετακίνηση από τους κώνους (σημείο εκκίνησης) προς την γραμμή ρίψης γίνεται με **ντρίπλα**
- Το σουτ πραγματοποιείται **πηδώντας** πάνω από ένα χαμηλό εμπόδιο (σουτ με άλμα)

Συμβουλές:

- Θέστε το πρόβλημα της οργάνωσης στις ομάδες ώστε να ενδιαφερθούν και να βρουν ένα τρόπο λειτουργίας που να επιτρέπει τον μεγαλύτερο αριθμό σουτ μέσα στον χρόνο που ορίζουμε. (Συζήτηση, δοκιμές, υλοποίηση)
- Μπορεί η άσκηση να καταλήγει σε σουτ μέσα από μια αλληλουχία ενεργειών:
 - Κίνηση - σουτ
 - Ντρίπλα - σουτ
 - Κίνηση - άλμα - σουτ με άλμα
 - Κίνηση με ντρίπλα - άλμα - σουτ

Μορφές παιχνιδιού handball

Handball με χρόνο

"Να ανταγωνιστούν οι ομάδες "με προκαθορισμένο χρόνο" για να αναγκαστούν να κάνουν γρήγορες επιλογές"

Υλικά: ένα χρονόμετρο ανά γήπεδο

Δύο ομάδες παίζουν handball με τους συνήθεις κανονισμούς: ένα ή δύο χρονόμετρα ανά γήπεδο.

Κάθε φορά που μια ομάδα κερδίζει την κατοχή της μπάλας, ο χρόνος επίθεσης ενεργοποιείται και πρέπει σε "X" δευτερόλεπτα να εκδηλώσει επίθεση, διαφορετικά αλλάζει η κατοχή της μπάλας.

Handball με πάσες

"Στόχος: γρήγορη προώθησης της μπάλας προς τον στόχο"

2 ομάδες handball.

Κανόνες:

Ισχύουν οι συνήθεις κανονισμοί, περισσότερα ...

Κάθε ομάδα πρέπει με "X" αριθμό πασών να φτάσει σε σουτ στο αντίπαλο τέρμα. Αν εξαντλήσει τις πάσες της χωρίς να σουτάρει, τότε αφήνει την μπάλα στο πάτωμα και παίρνει η αντίπαλη ομάδα την μπάλα.

Νικητής: Η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα γκολ.

Handball με κλεψίματα

"Ενθαρρύνετε τα κλεψίματα (προσπάθειες ανάκτησης της μπάλας)"

2 ομάδες είναι αντίπαλες. Μια ομάδα κάνει επίθεση και μια άλλη ομάδα κάνει άμυνα. Μετά από 5' γίνεται αλλαγή ρόλων.

Στόχος του παιχνιδιού για τους επιτιθέμενους: να σκοράρουν

Στόχος του παιχνιδιού για τους αμυντικούς: να κλέβουν την μπάλα και να υπερασπίζονται το τέρμα τους

Κανόνες:

- Ισχύουν οι συνήθεις κανονισμοί
- Το κλέψιμο της μπάλας δίνει 2 πόντους στους αμυντικούς. Οποιοδήποτε λάθος στην άμυνα επιφέρει 2 πόντους.
- Μετά το κλέψιμο, η μπάλα τοποθετείται στο πάτωμα και το παιχνίδι συνεχίζεται.
- Μετά από ένα γκολ ή ένα σουτ, οι επιτιθέμενοι ξεκινούν και πάλι από το τέρμα τους

Νικητής: Η ομάδα που θα πετύχει τους περισσότερους πόντους, αφού περάσει και από τους δύο ρόλους

Αυτοί οι **κανόνες δράσης**, επιδρούν πάνω στα παιδιά, ώστε: να μάθουν να λειτουργούν κάτω από συνθήκες πίεσης

ΤΡΟΠΟΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ

Βασικοί στόχοι

- Αρχικά αυτόνομη εκμάθηση τεχνικών και στην συνέχεια συνδυάζουμε τεχνικές δεξιότητες όπως ρίψη μετά από υποδοχή, ντρίπλ, ρολλάρισμαμιας μπάλας με σκοπό τον έλεγχο της μπάλας (μέγεθος, βάρος, σχήμα) και την προσαρμογή σε καταστάσεις μέσα από την καλλιέργεια της κατεύθυνσης, ρυθμού, δύναμης κλπ.
- **Αλληλουχία δράσεων**
- **Μην επικεντρώνεστε στον στόχο/μπάλα και πάρτε πληροφορίες για επιλέξετε ενέργειες που θα πραγματοποιήσετε**

Μέθοδος λειτουργίας

- ⇒ Ασκήσεις
- ⇒ Ατομικές προκλήσεις: κάνετε ντρίπλ για όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε, χωρίς να χάσετε τον έλεγχο της μπάλας...
- ⇒ Συναγωνισμός με τους άλλους: να κάνετε περισσότερο χρόνο ντρίπλ από τον...να κάνετε περισσότερη και πιο δύσκολη ντρίπλ από τον....
- ⇒ Δημιουργία προκλήσεων: συναγωνισμός με αποτέλεσμα όπως "χάνω, κερδίζω" (βαθμοί νικητή)

Παραλλαγές παιχνιδιού:

- Κάντο **μόνος** σου
- Κάντε το **2 ή περισσότεροι μαζί**
- Κάντε το **όλοι μαζί**
- **Αριθμός μπαλών** (1 κάθε παιδί, 1 ανά 2 παιδιά, 4 μπάλες ανά 6 παιδιά, 2 μπάλες κάθε παιδί...)
- Το **μέγεθος και το σχήμα της μπάλας** (μπάλες τένις, μπάλες ράγκμπι)
- **Αποστάσεις**

Πότε; Πως;

Η προπόνηση περιλαμβάνει μόνο **παιγνιώδεις μορφές** με εξάσκηση σε ποικιλία καταστάσεων (εξάσκηση σε εναλλακτικές λύσεις και μεθόδους λειτουργίας)

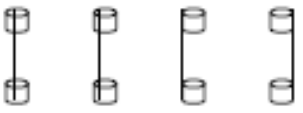
Στα πρώτα **10 ή 15 λεπτά** μιας προπόνησης γίνεται **εξάσκηση μιας τεχνικής δεξιότητας** (πάσα, λήψη πληροφοριών, σύνδεση με άλλη τεχνική δεξιότητα,...)

Οι προϋποθέσεις για την επιτυχία

- Πολλές μπάλες (τουλάχιστον 1 ανά 2 παιδιά)
- Σωστά φουσκωμένες μπάλες
- Κώνοι και πιατάκια

⇒ **Ατομικές ασκήσεις**

Τρέχουμε μέσα στο γήπεδο και.....

- Κρατώ μια μπάλα με τα 2 χέρια και τρέχω μέσα στο γήπεδο. Πετάω την μπάλα ψηλά και την πιάνω ξανά με τα 2 χέρια - δεν σταματώ - δεν επιβραδύνω ή επιταχύνω Παραλλαγές: - Πετάω την μπάλα ψηλά και μπροστά, η μπάλα αναπηδά 1 φορά στο έδαφος, και τρέχω να την πιάσω χωρίς να σταματήσω ή να επιβραδύνω ή να επιταχύνω - Παραλλαγές ρίψης: ρίχνουμε την μπάλα με το ένα χέρι και την υποδεχόμαστε με το άλλο κλπ.....	Ρίψη
Κρατώ μια μπάλα με τα 2 χέρια και τρέχω μέσα στο γήπεδο. Στο σήμα, του προπονητή αφήνουμε την μπάλα κάτω χωρίς να σταματήσουμε. Στο επόμενο σήμα παίρνουμε μια μπάλα και συνεχίζουμε να τρέχουμε.	Υποδοχή μπάλας
Τοποθετούμε την μπάλα στο έδαφος και την μετακινούμε με το πόδι (χωρίς να χάσουμε τον έλεγχο της μπάλας). Στο σήμα του προπονητή πρέπει να ακινητοποιήσουμε την μπάλα με το πόδι και χωρίς βοήθεια. Στο επόμενο σήμα συνεχίζουμε την καθοδήγηση της μπάλας	Ικανότητα ισορροπίας
- Μεταφορά μπάλας: - Τοποθετούμε την μπάλα ανάμεσα στους μηρούς και τα χέρια πίσω από την πλάτη - Ανάμεσα στα γόνατα - Ανάμεσα στους αστραγάλους	
- Ρίψη και υποδοχή μπάλας - Κάθομαι στο πάτωμα: κρατώ την μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους μου, την πετώ ψηλά και την πιάνω με α 2 χέρια	
- Άσκηση με εμπόδιο: Δημιουργούμε 4 παράλληλες διαδρομές. Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια με μια μπάλα. Ο προπονητής δημιουργεί την 1η διαδρομή, ενώ τα παιδιά, στην συνέχεια δημιουργούν την δική της διαδρομή με τον ίδιο τρόπο που την εγκατέστησε ο προπονητής Τρόποι εκτέλεσης: 1ος τρόπος: τρέχουμε (ρυθμός αντοχής), υπερπηδούμε τα εμπόδια διατηρώντας την μπάλα με τα 2 χέρια στην κοιλιά και τελειώνουμε με σουτ. 2ος τρόπος: με τον ίδιο τρόπο αλλά κάθε φορά που πηδάμε πάνω από ένα εμπόδιο σηκώνουμε ψηλά το χέρι ρίψης με την μπάλα και στο τέλος σουτάρουμε. 3ος τρόπος: τρέχουμε πηδάμε πάνω από το εμπόδιο και ταυτόχρονα πετάμε την μπάλα ψηλά και: - την πιάνουμε πριν αναπηδήσει κάτω - την πιάνουμε αφού αναπηδήσει μια φορά και κάνουμε σουτ	Ρίψη Υλικό 

Επί τόπου.....

Πόδια ελαφρώς ανοιχτά, με τις άκρες των δακτύλων των χεριών κυλάμε την μπάλα σε όλο το σώμα (βάφω το σώμα μου)	Επιδεξιότητα
- Περνάμε την μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο, κάνοντας κύκλους γύρω από: - τον λαιμό - τα ανοιχτά πόδια στο ύψος των γονάτων (οχτάρια) - με τα πόδια κλειστά κάνουμε κύκλους την μπάλα γύρω από τους αστραγάλους	Αντίληψη/επιδεξιότητα

⇒ **Ανά δύο**

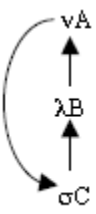
Μία μπάλα ανά δύο....

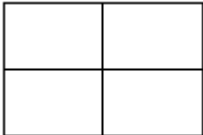
- Τα παιδιά ανά 2 απέναντι με μια μπάλα: - κάνουν πάσα και υποδέχονται την μπάλα, σταδιακά αυξάνουμε την απόσταση - Πετάμε την μπάλα με τα 2 χέρια: από το ύψος του στήθους (ωθήσεις της μπάλας) - Πετάμε την μπάλα με τα 2 χέρια: πίσω και πάνω από το κεφάλι και με το πόδι ρίψης μπροστά - Ρίψη με ένα χέρι (προσοχή στο πόδι ρίψης) - Ρίψη μετά από 1 ντρίπλ - Ρίψη με το δεξί, αριστερό χέρι..... Παραλλαγές: - Μπάλες διαφορετικού σχήματος (στρογγυλό, οβάλ), και μεγέθους - Διαφορετικές αποστάσεις	
- Τρέχουμε δίπλα-δίπλα αλλάζοντας πάσες - Τρέχουμε δίπλα-δίπλα κάνοντας πάσες με άλμα - Τρέχουμε δίπλα-δίπλα κάνοντας σκαστές πάσες	Συνδυασμός: αντίληψη κίνησης της μπάλας με μετακίνηση στον χώρο/λήψη πληροφοριών
- Ανά 2 παιδιά, μεταφορά της μπάλας χωρίς χέρια: - στήθος με στήθος, με τα χέρια πίσω - πλάτη με πλάτη - μέτωπο με μέτωπο	Επικοινωνία

2 μπάλες ανά δύο....

Τα παιδιά σε ζευγάρια απέναντι με μια μπάλα ο καθένας, ανταλλάσσουν πάσες ταυτόχρονα με <u>διάφορους τρόπους</u> (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορες μπάλες) Παράδειγμα: 1ος τρόπος: ο ένας κάνει σκαστή πάσα και ο άλλος κανονική από το ύψος του κεφαλιού 2ος τρόπος: και οι δύο κάνουν κανονικές πάσες από το ύψος του κεφαλιού 3ος τρόπος: ο ένας κάνει ψηλοκρεμαστή πάσα και ο άλλος κανονική από το ύψος του κεφαλιού κοκ.	Πάσα σε ζευγάρια Ανεξάρτητη κίνηση ποδιού - χεριού
---	--

⇒ **Πιο πολλοί...**

- Ανά τρεις - Οι παίκτες χωρίζονται σε 3άδες με 2 μπάλες - Αρχικά, έχουν την μπάλα οι Α και Β. - Ο Β κάνει πάσα στον Α ενώ ταυτόχρονα ο Α κάνει πάσα στον C - Ο Β στρίβει για να πάρει πάσα από τον C ενώ ταυτόχρονα ο Α κάνει πάσα στον C... - Γίνεται περιοδική αλλαγή του κεντρικού παίκτη.	 Πάσες μεταξύ των παικτών (σύνδεση 3 παικτών)
---	--

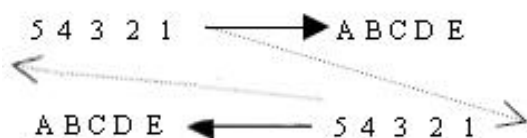
• Παιχνίδι Meli-melo: Μία μπάλα ανά 5 παιδιά, οι κανόνες παιχνιδιού: 1. Οι 4 παίκτες κινούνται κυκλικά γύρω από τον κάτοχο της μπάλας (οι ομάδες κατά το πασάρισμα δεν πρέπει να μπερδεύονται, γιατί θα χάσουν) 2. Η μπάλα πασάρεται με συνεχόμενη ροή (υποδοχή και τρόπος πάσας ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών). Στο σήμα του προπονητή τρέχουν όλοι πίσω από τον κάτοχο της μπάλας 3. Το ίδιο, αλλά στο σήμα του προπονητή τρέχουμε και στεκόμαστε μπροστά, πίσω, δεξιά, καθιστοί, όρθιοι, οκλαδόν κοντά στον κάτοχο της μπάλας	Αντίληψη, ανάλυση πληροφοριών
• Το παιχνίδι meli-melo με ομάδες: 4 ομάδες των 5 ή 6 παιδιών και κάθε ομάδα βρίσκεται σε ένα τετράγωνο του γηπέδου. 4 ως 6 μπάλες ανά ομάδα. Σκοπός του παιχνιδιού: να μην μείνει κάποιος παίκτης για πολύ χρόνο χωρίς μπάλα. Όταν συμβαίνει αυτό πρέπει να του κάνουμε πάσα. Κανόνες του παιχνιδιού: – η μπάλες πρέπει να πασάρουνται – η μπάλα δεν πρέπει να πέφτει κάτω Θα πρέπει: A) Να αφήσετε τα παιδιά να προσπαθήσουν να βρουν μια λύση στο πρόβλημα B) Να δώσουμε σταδιακά συναγωνιστική μορφή. Ανταγωνισμός μεταξύ των ομάδων: – στο σήμα του προπονητή, όλες ομάδες ξεκινούν το πασάρισμα – Αν η μπάλα αναπηδήσει 2 συνεχόμενες φορές, τότε η ομάδα χάνει και όλοι οι παίκτες κάθονται αμέσως κάτω – 1 πόντο παίρνει η ομάδα που κρατά τις μπάλες χωρίς να πέσουν τον περισσότερο χρόνο – Διάρκεια ενός γύρου: η μέγιστη διάρκεια κάθε προσπάθειας είναι 1' Παραλλαγές: – Μειώνουμε τους παίκτες χωρίς μπάλα – Μειώνουμε τον αριθμό των μπαλών – Πασάρουμε χωρίς να κινούμαστε ⇒ Πιθανές καταστάσεις • 5 πάσες χωρίς αντίπαλο, με μόνο μία μπάλα ανά ομάδα: μέσα σε ένα τετράγωνο. Κάθε ομάδα προσπαθεί να κάνει 5 συνεχείς πάσες με βάση τους ακόλουθους κανόνες: – Να μην κινείστε με την μπάλα στα χέρια – να μην πέσει η μπάλα κάτω – Να μην κάνετε πάσα στον παίκτη από τον οποίο δεχτήκατε την μπάλα – Ποτέ να μην είστε ακίνητος εκτός και αν εκείνη την στιγμή κατέχετε την μπάλα – Για κάθε παράβαση των κανονισμών, η ομάδα ξεκινάει από το 0 • 5 πάσες με έναν αντίπαλο (μετά με 2, 3, ... αντιπάλους)	Αντίληψη, ανάλυση πληροφοριών, επικοινωνία Υλικά  – Συνεργασία : πρέπει να πασάρεται σε έναν συμπαίκτη που δεν έχει στα χέρια του μια μπάλα. Επιδιώξτε να λύσετε όλοι μαζί το πρόβλημα που παρουσιάζεται κάθε φορά – Επικοινωνήστε λεκτικά ώστε να αποφύγετε μια πιθανή πτώση της μπάλας (οι παίκτες που δεν έχουν μια μπάλα θα πρέπει να επικοινωνούν με τους κατόχους μιας μπάλας υπό καλές συνθήκες ώστε να αποφευχθεί η περίπτωση να κάνουν πάσα ταυτόχρονα 2 παιδιά σε ένα αποδέκτη)
• Πάσες σε ακολουθία: ομάδες των 5 ατόμων (μέγιστο) απέναντι και σε γραμμές – Ο παίκτης 1 κάνει πάσα στον παίκτη Α και τρέχει τελευταίος στην απέναντι γραμμή. Στην συνέχεια ο Α κάνει πάσα στον 2 και τρέχει τελευταίος απέναντι κοκ. 	

Παραλλαγές:

- Πάσα και πίσω:



- Ο 1 κάνει πάσα στον Α και τρέχει τελευταίος στην δική του γραμμή.



Ο 1 κάνει πάσα στον Α και τρέχει τελευταίος στην απέναντι διαγώνια γραμμή

Γ) Επαναλάβετε και τους 3 τρόπους πασαρίσματος (ο τρόπος πάσας είναι πάντα ίδιος!):

- Ο 1 κάνει πάσα στον Α και τρέχει τελευταίος στην απέναντι γραμμή
- Ο 1 κάνει πάσα στον Α και τρέχει τελευταίος στην δική του γραμμή
- Ο 1 κάνει πάσα στον Α και τρέχει τελευταίος στην απέναντι διαγώνια γραμμή "σταυρός"

Παρατήρηση: ο προπονητής μπορεί να φωνάζει σε άτακτα χρονικά διαστήματα, απέναντι ή στην δική σου ή σταυρός και πρέπει τα παιδιά ενώ πασάρουν να προσαρμόζονται.

• Άδειο στεφάνι (κάνω πάσα και φεύγω)

4 ομάδες των 5 ή 6 παιδιών

- **6 στεφάνια** (ή 6 κώνοι ή 6 πιατάκια) και **5 παίκτες** δημιουργούν ένα κύκλο
- Μια μπάλα ανά ομάδα

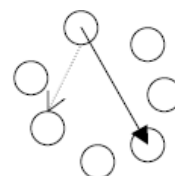
Περιγραφή: Κάνω πάσα σε έναν από τους συμπαίκτες μου και τρέχω αμέσως στο άδειο στεφάνι

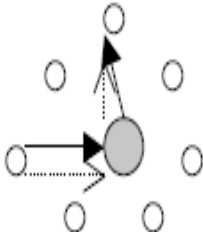
Παραλλαγή:

Ανταγωνισμός:

- Στο σήμα του προπονητή ξεκινούν και οι 4 ομάδες ταυτόχρονα
- Σκοπός του παιχνιδιού: ποιά ομάδα θα κάνει τον πιο πολύ χρόνο κάνοντας πάσα (και φεύγω στο άδειο στεφάνι)
- Κανόνες:
 - Αν η μπάλα πέσει 2 φορές στο έδαφος η ομάδα χάνει και οι παίκτες κάθονται κάτω
 - Εξάσκηση με χρόνο: διάρκεια 1' (μέγιστο) για να περιορίσουμε την μεγάλη διάρκεια της άσκησης
 - Όποια ομάδα στην λήξη του χρόνου (1') κάνει ακόμη πάσες παίρνει 1 πόντο
 - Στην συνέχεια ξεκινάμε καινούργιο γύρο
 - Νικητής: η ομάδα που έχει τους περισσότερους πόντους μετά από Χ επαναλήψεις

- Υποδοχή - πάσα - μετακίνηση σε άλλη θέση
- Πάσα από ένα παίκτη σε έναν άλλο



• Πάσα και φεύγω Κάνω πάσα στον παίκτη που βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου και τρέχω να πάρω την θέση του στο κέντρο. Η μπάλα αμέσως πασάρεται από τον παίκτη του κέντρου του κύκλου σε ένα παίκτη του κύκλου με ανάλογη αλλαγή θέσεων	
• Διάδρομοι: – 2 ομάδες των 10 ατόμων Ο Ο Ο Ο X X Ο Ο Ο Ο X X X X Ο Ο X X X X Ανά 4 στέκονται απέναντι και δημιουργούν ένα διάδρομο. 2 ή 3 από κάθε ομάδα λειτουργούν ως αντίπαλοι μέσα στον διάδρομο της άλλης ομάδας. Κάθε ομάδα παίρνει πόντο όταν η μπάλα περνά και πιάνεται από ένα συμπαίκτη στην απέναντι γραμμή. Επιτρέπονται μόνο οι άμεσες και έμμεσες (σκαστές) πάσες. Μπορούν να γίνονται πάσες μεταξύ των παικτών της ίδιας πλευράς του διαδρόμου αλλά δεν μετρούν ως πόντοι.	– Πάσες - με παρουσία αντιπάλων – Επιλέξτε τον αποδέκτη της μπάλας

Ντρίπλα

⇒ Κάθε παίκτης μια μπάλα

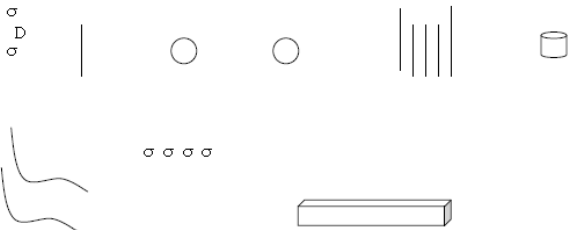
Στατικά...

- Ντρίμπλα με δεξί χέρι, με αριστερό χέρι ... (δίνουμε συμβουλές: «Μην χτυπάτε την μπάλα, αλλά προσπαθήστε να κάνετε ντρίμπλα με τον καρπό ... κινητικότητα καρπού) - Ντρίμπλα μπροστά και δεξιά από το σώμα, μπροστά και αριστερά από το σώμα	Τεχνική της ντρίμπλας
"Ψηλή" ντρίμπλα και προσπάθεια ελέγχου της μπάλας "Ντρίμπλα" στο ύψος του γοφού "Ντρίμπλα" πολύ χαμηλή "Αλλαγή: ντρίμπλα εναλλακτικά δεξί-αριστερό χέρι "Ντρίμπλα" με τα 2 χέρια (ευελιξία καρπού: δεν χτυπάμε την μπάλα) "Ντρίμπλα" και στο σήμα του προπονητή αλλάζουμε χέρι ντρίμπλας χωρίς να σταματήσουμε την ντρίμπλα	Έλεγχος της μπάλας κατά την συνεχόμενη ντρίμπλα
Ντρίμπλα αλλάζοντας θέσεις: ντρίμπλα από όρθια θέση, καθιστοί, οκλαδόνχωρίς να σταματάμε την ντρίμπλα (Ανταγωνισμός για παρακίνηση των παιδιών)	Κινητικές δεξιότητες
- Ντρίμπλα από αριστερά προς τα δεξιά περνώντας την μπάλα - Μπροστά από τον... - Πίσω από τον.... - Κάτω από τα πόδια ...	Κινητικές δεξιότητες/ακριβής εκτέλεση κινήσεων
Ντρίμπλα με 2 μπάλες	
- Ντρίμπλα στον ίδιο ρυθμό: πρέπει να ακούμε έναν ήχο κατά την αναπήδηση όλων των μπαλών - Στο ρυθμό που θέτουν οι προπονητές (κάνουν οι ίδιοι ντρίμπλα με την μπάλα ή χρησιμοποιούν ένα ντέφι, φωνή, ...) 3 ντρίμπλες με το δεξί, 2 με το αριστερό - Όλοι μαζί	Καθορισμός του "ρυθμού"
Αναπήδησης την μπάλα: ντρίμπλα και αναπήδηση με τα δύο πόδια με τον ίδιο ρυθμό με τον ρυθμό αναπήδησης της μπάλας	Επιδεξιότητα/αντίληψη

Σε κίνηση ...

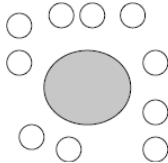
"Ντρίμπλα", κινούμενοι γύρω από την μπάλα "Ντρίμπλα" με κίνηση γύρω από τον εαυτό μας - Ντρίμπλα με περπάτημα - Ντρίμπλα με περπάτημα, στο σήμα του προπονητή σταματάμε (η ντρίμπλα συνεχίζεται), περιμένουμε το επόμενο σήμα για να περπατήσουμε - Με το ίδιο τρόπο αλλά τώρα κάνουμε ντρίμπλα και με κίνηση προς τα πίσω - Ντρίμπλα πάνω στις γραμμές του γηπέδου - Ντρίμπλα σε κίνηση με το δεξί χέρι, στο σφύριγμα αλλάζουμε χέρι χωρίς να σταματήσουμε την ντρίμπλα (ρυθμός: κινούμαστε με σταθερό ρυθμό, δεν επιταχύνουμε δεν επιβραδύνουμε!) - Ντρίμπλα τρέχοντας - Ντρίμπλα σε συνδυασμό με κινητικές δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στο handball. Στο σήμα του προπονητή τα παιδιά πρέπει να σταματήσουν, να ξεκινήσουν να αλλάξουν κατεύθυνση (η ντρίμπλα δεν σταματά)	Έλεγχος της μπάλας Ατομική εξάσκηση/συνδυασμός κινήσεων/έλεγχος
Ο μαέστρος της ορχήστρας Όλα τα παιδιά με μια μπάλα το καθένα παίρνουν μια θέση μέσα στο γήπεδο και ο προπονητής είναι ο "μαέστρος".	Έλεγχος/λήψη

Τα παιδιά πειθαρχούν στις εντολές του "μαέστρου". 5 κωδικοί (κινήσεις με τα χέρια από τον προπονητή) που καθορίζουν τις κινήσεις: – Το χέρι δείχνει προς τα κάτω: ντρίπλα επιτόπου – Το χέρι δείχνει δεξιά: ντρίπλα προς τα δεξιά – Το χέρι δείχνει αριστερά: ντρίπλα προς τα αριστερά – Το χέρι δείχνει προς τα παιδιά: ντρίπλα προς τα πίσω – Το χέρι δείχνει προς την πλάτη του "μαέστρου": προωθητική ντρίπλα	πληροφοριών (ντρίπλα χωρίς οπτική επαφή με την μπάλα)
• Κάντε όπως... Τα παιδιά είναι διάσπαρτα στο έδαφος. Ο προπονητής κάνει ντρίπλα και αλλάζει συχνά τον τρόπο ντρίπλας. Τα παιδιά μιμούνται χωρίς να σταματούν ποτέ την ντρίπλα	Λήψη πληροφοριών (ντρίπλα χωρίς οπτική επαφή με την μπάλα)

Στίβος μάχης Χρησιμοποιούμε διάφορα όργανα για να σχηματίσουμε εμπόδια μέσα στο γήπεδο (π.χ. κώνους, σχοινάκια, πιατάκια, καρέκλες, πάγκους κλπ.)  Κάθε παιδί χωρίς να σταματήσει την ντρίπλα, περνάει κάτω από ένα χαμηλό εμπόδιο, πηγαίνει γύρω από το στεφάνι, ντρίπλάρει μέσα σε κάθε στεφάνι σε μια σειρά στεφανιών, κάθετε στην καρέκλα και σηκώνεται με ντρίπλα, διασχίζει ένα πάγκο, κάνει σλάλομ με ντρίπλα ανάμεσα από κώνους, πηδάει πάνω από εμπόδια ...	– Έλεγχος της μπάλας – Τρόποι απόκτησης πληροφοριών (μέσω της διαπέρασης εμποδίων)
---	---

⇒ Ντρίπλα ανά 2 ή περισσότεροι...

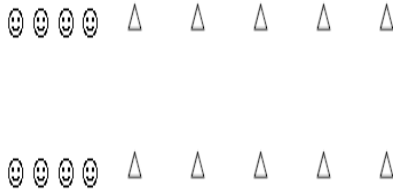
Μια μπάλα κάθε παιδί

• Ντρίπλα στον ίδιο ρυθμό με τον συνασκούμενο • Ο ένας απέναντι στον άλλο, κάνουν ντρίπλα και εναλλάσσουν τις μπάλες, χωρίς να σταματάει η ντρίπλα • Η ατμομηχανή και το βαγόνι της: – Τα παιδιά ανά 2 το ένα πίσω από το άλλο – Η ατμομηχανή κινείται μπροστά με ντρίπλα – Το βαγόνι ακολουθεί από πίσω με τον ίδιο τρόπο – Στο σήμα του προπονητή το βαγόνι επιταχύνει και μπαίνει μπροστά από την ατμομηχανή – Αλλαγή ρόλων Παραλλαγές: Το ίδιο αλλά τώρα η μηχανή εκπλήττει με διάφορους τρόπους το βαγόνι: – Σταματά ξαφνικά – Κινείται προς τα πίσω – Κινείται γρήγορα προς τα εμπρός (το βαγόνι δεν πρέπει να ακουμπήσει την ατμομηχανή)	Δρούμε και αντιδρούμε ανάλογα με την δράση του συνασκούμενου (λήψη πληροφοριών / συνεργασία)
• Ανά 2 παιδιά, ένα στεφάνι και 2 μπάλες: • Ο ένας κάνει ντρίπλα, και με το ένα πόδι στο στεφάνι, περιστρέφεται γύρω από το στεφάνι. (Αλλάζει κατεύθυνση ανά άτακτα χρονικά διαστήματα) • Ο άλλος ακολουθεί την κίνηση σε απόσταση 2-3 μ.	Απελευθερώστε το βλέμμα σας 
• Το αυτοκίνητο στο γκαράζ Τα παιδιά με μια μπάλα το καθένα. Τοποθετούμε στεφάνια μέσα στο γήπεδο (ένα λιγότερο από τα παιδιά) Τα παιδιά κάνουν ντρίπλα μέσα σε μια οριοθετημένη περιοχή. Στο σήμα του προπονητή τρέχουν με ντρίπλα να μπουν σε ένα στεφάνι.	Έλεγχος της μπάλας κατά την ντρίπλα με κίνηση Απελευθερώνουμε το βλέμμα μας από την μπάλα 
• Ντρίπλα με δεξί -αριστερό χέρι Τα παιδιά προσπαθούν να διαπεράσουν με ντρίπλα μια πορεία σλάλομ σε έναν διάδρομο χωρίς να τους κλέψουν την μπάλα τα παιδιά που είναι μέσα στα στεφάνια.  Τα παιδιά/αμυντικοί που είναι μέσα στα στεφάνια δεν μπορούν να βγουν από αυτά. Τα παιδιά που κάνουν ντρίπλα αλλάζουν κατεύθυνση και ταυτόχρονα χέρι ντρίπλας με σκοπό να προστατεύουν την μπάλα πάντα με το σώμα τους	Ντρίπλα με δεξί και αριστερό χέρι με σκοπό να προστατέψουμε την μπάλα

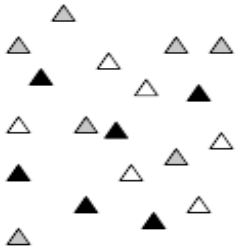
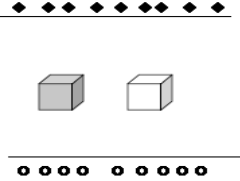
Μια μπάλα ανά 2

- Από στάση, ντρίπλα από τον έναν στον άλλο - Πρόσωπο με πρόσωπο - Από πλάγια θέση	Συνεργασία/συντονισμός με τον συνασκούμενο
- Τρέχετε ο ένας δίπλα στον άλλο, ο ένας κάνει ντρίπλα και σε άτακτα χρονικά διαστήματα μεταβιβάζει την μπάλα στον συνασκούμενο του χωρίς διακοπή της ντρίπλας (με μια αναπήδηση της μπάλας) - Περπατώντας - τρέχοντας - Αλλαγή πλευράς	Συνεργασία/συντονισμός με τον συνασκούμενο

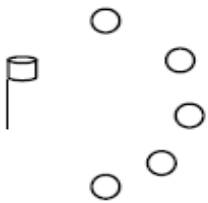
⇒ Παιχνίδια με ντρίπλα

Κλέψτε την μπάλα Κάθε παιδί έχει μια μπάλα και κάνει ντρίπλα μέσα στην περιοχή τέρματος. Ο προπονητής δίνει σε ένα παιδί τον ρόλο του "λύκου". Ο "λύκος", κινείται με ντρίπλα, και προσπαθεί να κλέψει την μπάλα από τα άλλα παιδιά. Με το σφύριγμα του προπονητή, όλα τα παιδιά συμπεριλαμβανομένου και του "λύκου" πρέπει να τρέξουν με ντρίπλα στην απέναντι περιοχή τέρματος. Ο παίκτης που θα μπει τελευταίος γίνεται "λύκος". Γίνονται περίπου 5 επαναλήψεις. Παραλλαγές: - Αύξηση του αριθμού των "λύκων "Λύκοι" και ντρίμπλα: ο/οι "λύκοι" κάνουν ντρίπλα με το δεξί χέρι και τα υπόλοιπα παιδιά κάνουν ντρίπλα με το αριστερό χέρι.	
Το γεράκι Το παραδοσιακό παιχνίδι το "γεράκι" γίνεται εδώ με ντρίπλα. Κάθε "γεράκι" μπορεί να αγγίξει τον αντίπαλο του όταν πηγαίνει από την μια "φωλιά" (περιοχή τέρματος) στην άλλη. Το παιδί που θα μείνει τελευταίο γίνεται "γεράκι" στο επόμενο παιχνίδι. Παραλλαγές: - Τα "γεράκια" κάνουν ντρίπλα με το δεξί χέρι και τα υπόλοιπα παιδιά κάνουν ντρίπλα με το αριστερό χέρι - Μια διακοπή της ντρίπλας (σταματώ την ντρίπλα και την πιάνω με τα 2 χέρια) ισοδυναμεί με άγγιγμα από το "γεράκι".	
Σλάλομ Σλάλομ ανάμεσα από τους κώνους Παραλλαγές: - Πηγαίνω με το αριστερό χέρι, και γυρίζεται με το δεξί χέρι - Σε περίπτωση διακοπής της ντρίπλας, επιστρέφω στον προηγούμενη κώνο Αντικαθιστούμε τους κώνους με παιδιά που πρέπει να διατηρούν τα πόδια τους κολλημένα: αυτά τα παιδιά προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα χωρίς να μετακινηθούν. Τα παιδιά που κάνουν σλάλομ με ντρίπλα πρέπει να παρεμβάλουν το σώμα τους ανάμεσα στο μπάλα και στον αντίπαλο και με αλλαγή χεριού ντρίπλας να απομακρύνουμε την μπάλα από τον αντίπαλο κοκ....	

⇒ Σουτ σε στόχους

- Σουτάρετε σε κώνους Σκορπίζουμε πολλούς κώνους μέσα στο γήπεδο. Κάθε παιδί έχει μια μπάλα. Πετύχετε τον μέγιστο αριθμό των κώνων με την μπάλα. Κερδίζει: ο παίκτης που θα έχει πετύχει τους πιο πολλούς κώνους Παραλλαγή: - Δύο ομάδες παίζουν αντίπαλες. Να πετύχετε τους κώνους της αντίπαλης ομάδας (συγκεκριμένο χρώμα) όσο το δυνατόν πιο γρήγορα!	
Μπόουλινγκ - Πετύχετε με σουτ τις κορύνες Πετύχετε τις κορύνες του αντιπάλου όσο το δυνατόν πιο γρήγορα! (Απαγορεύεται το ρολάρισμα της μπάλας!)	
Βγάλτε έξω το χαρτοκιβώτιο Διαγωνισμός ταχύτητας Δύο ομάδες αντιμέτωπες. Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα. <u>Στόχος του παιχνιδιού:</u> να μετακινήσουμε με σουτ το χαρτοκιβώτιο έξω από την αντίπαλη γραμμή <u>Κανόνες:</u> - Απαγορεύετε το ρολάρισμα - Κάθε ομάδα ανακτά τις μπάλες που πετά η άλλη ομάδα και συνεχίζει να σουτάρει.	
Σουτ με το ένα χέρι: Εκμάθηση κίνησης: - Προβολή ενός ποδιού μπροστά (θέση στήριξης) κατά το σουτ - Δυνατότητα ενεργοποίησης του μηχανισμού σκέψης των παιδιών: προβάλλουμε μπροστά το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης - Το χέρι ρίψης με την μπάλα πρέπει να μεταφέρεται πίσω και στο ύψος του κεφαλιού ⇒ Σουτάρετε ενάντια σε ένα τοίχο και πιάστε την μπάλα μετά από μια αναπήδηση! ⇒ Σουτάρετε σε ένα τοίχο και πιάνετε την μπάλα πριν την αναπήδηση! ⇒ Κάθε παίκτης που το καταφέρνει υποχωρεί ένα βήμα πίσω και συνεχίζει! ⇒ Μια μπάλα ανά 2 παίκτες: τα παιδιά απέναντι, ο ένας σουτάρει και πρέπει να πιάσει την μπάλα μετά από μια ή καμιά αναπήδηση. ⇒ Συναγωνιστική μορφή: ανταγωνισμός μεταξύ ομάδων (ποια ομάδα έχει την υψηλότερη βαθμολογία;)	

⇒ Σουτ σε οριζόντιους στόχους

• Βομβαρδισμός: Θέση εκκίνησης: όλοι οι παίκτες της ομάδας βρίσκονται στην περιοχή που είναι γύρω από το καλάθι ή μια οριοθετημένη περιοχή. Βαθμοί: ποια ομάδα θα βάλει είτε 10 καλάθια είτε τα πιο πολλά καλάθια με μια μπάλα μέσα από την περιοχή βολών του μπάσκετ σε 3'. Απαγορεύεται η ντρίπλα (επιτρέπονται μόνο οι πάσες). Παραλλαγές: α) Αλλαγή τρόπου σουτ: κάθε 20 δευτερόλεπτα, με σήμα του προπονητή, οι ομάδες πρέπει να αλλάζουν καλάθι. β) Μια μπάλα κάθε παίκτης, με ντρίπλα έχουν την δυνατότητα να επιλέξουν την καλύτερη θέση για να σουτάρουν	– Οργάνωση παικτών – Σουτ σε στόχο – Πάσα
• Ο Γύρος της Ελλάδας: Πέντε στεφάνια, μια μπάλα ή μία ανά καλάθι Κάθε στεφάνι είναι μια πόλη της Ελλάδας Αρχίζουμε τα σουτ από το ακριανό στεφάνι: αν το σουτ είναι πετυχημένο, τότε το επόμενο σουτ θα γίνει από το επόμενο στεφάνι Νικητής: Ο παίκτης που θα διανύσει πρώτος τον γύρο της Ελλάδας Παραλλαγή: Αφαιρέστε τα στεφάνια γύρω από το καλάθι. Πριν από κάθε σουτ προηγείται ντρίπλα προσέγγισης	Σουτ στο καλάθι 
• 21 βαθμοί: Δύο ομάδες των 5 ατόμων (μέγιστο) Τα σουτ γίνονται από την γραμμή των ελεύθερων βολών (μπάσκετ) Αν το σουτ είναι πετυχημένο: 4 βαθμοί Αν το σουτ είναι αποτυχημένο και ανακτηθεί η μπάλα πριν πέσει στο έδαφος, τότε γίνεται το σουτ από το σημείο που πιάσαμε την μπάλα. Αν το σουτ είναι πετυχημένο: 1 βαθμός Νικητής: Ο παίκτης που θα συμπληρώσει πρώτος 21 πόντους	– Διαδοχικότητα κινήσεων, αμέσως μετά το σουτ τρέχουμε για να ανακτήσουμε την μπάλα πριν αυτή πέσει στο έδαφος

Συνδυασμός κινητικών - τεχνικών δεξιοτήτων

Εξάσκηση των παρακάτω συνδυασμών κινητικών - τεχνικών δεξιοτήτων:

Κίνηση ... σουτ

Κίνηση ... υποδοχή ... σουτ

Πάσα.....κίνηση

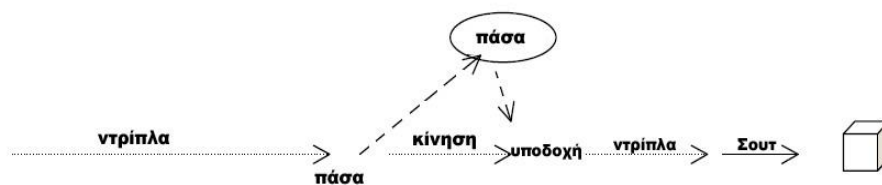
Πάσα.....κίνηση.....υποδοχή.....σουτ

Μερικά παραδείγματα (προσοχή στο πόσες κινητικές-τεχνικές δεξιότητες συνδυάζουμε, γιατί πάντα θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις εκάστοτε ικανότητες των παιδιών. Να εφαρμόζετε διάφορες παραλλαγές)

- **Ντρίμπλα - πάσα - υποδοχή - ντρίμπλα - σουτ**

Υλικό: 3 μπάλες, 6 κώνοι, ένα στεφάνι ανά ομάδα

Διαδρομή:



Σημείωση 1: Ο ντρίμπλέρ δεν πρέπει να στρίβει όλο το σώμα του για να υποδεχθεί την μπάλα

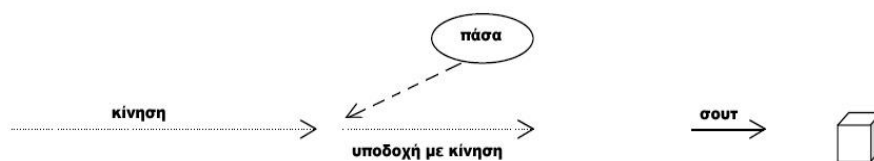
Σημείωση 2: Ο πασαδόρος αλλάζει πλευρές ανά τακτά χρονικά διαστήματα

Σημείωση 3: αφού τα παιδιά εξοικειωθούν στην συνέχεια συνδυάζουμε τις παραπάνω τεχνικές δεξιότητες με διάφορους τρόπους

- **Τρέχω - υποδοχή - σουτ**

Υλικό: 3 μπάλες, 4 κώνοι, ένα στεφάνι ανά ομάδα

Διαδρομή:



Σημείωση 1: Οι παίκτες δεν πρέπει να γυρίζουν όλο το σώμα τους ή να σταματούν για να υποδεχθούν την μπάλα

Σημείωση 2: Ο πασαδόρος αλλάζει πλευρές ανά τακτά χρονικά διαστήματα

Σημείωση 3: Αφού τα παιδιά εξοικειωθούν στην συνέχεια συνδυάζουμε τις παραπάνω τεχνικές δεξιότητες με διάφορους τρόπους

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση ...
Ένας τρόπος καταγραφής και αξιολόγησης των δεξιοτήτων


1: Συμπληρώστε.... για την άμυνα / μεταφορά της μπάλας στην επίθεση / επίθεση / μεταφορά στην άμυνα

Η ομάδα μου παίρνει την μπάλα, πρέπει να..... και να κατευθυνθεί προς

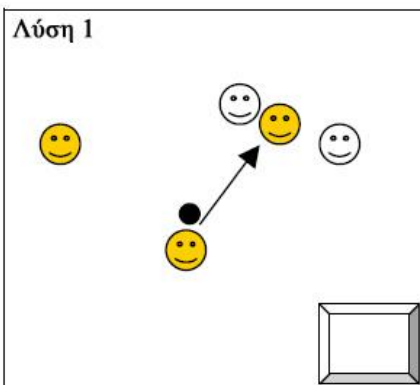
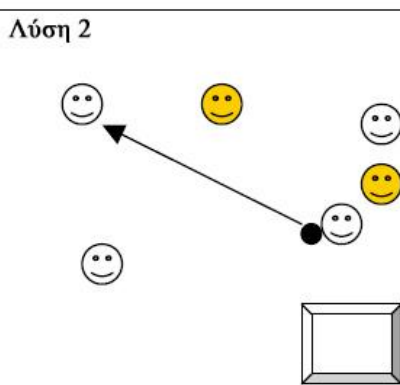
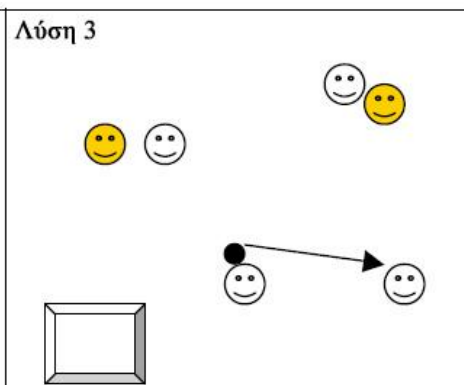
Η μπάλα κλέβεται από τον αντίπαλο, η ομάδα πρέπει τώρα να και να κατευθυνθεί προς.....

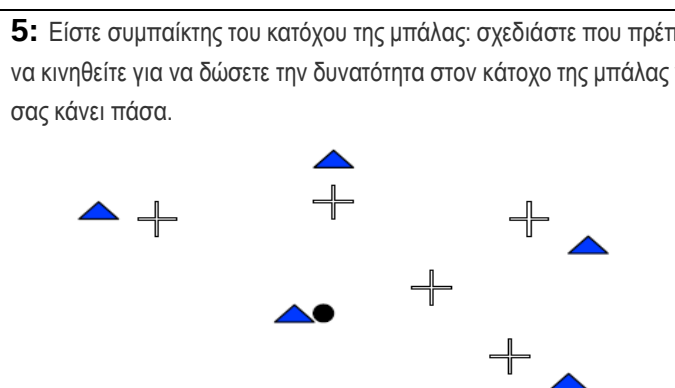
.....

2: Σωστό ή Λάθος

	Σωστό	Λάθος
• "Ξεμαρκάρωμε "... είναι να κινηθώ μακριά από τον κάτοχο της μπάλας και να πάω σε ένα ελεύθερο χώρο;		
• Μπορώ να πάρω την μπάλα μέσα στα χέρια του αντιπάλου;		
• Εάν η μπάλα αγγιχτεί από τον τερματοφύλακα πριν βγει πίσω από τη γραμμή του άουτ, είναι κόρνερ;		
• Εάν ένας αμυντικός μπει μέσα στην περιοχή τέρματος για να αμυνθεί, η μπάλα δίνεται στους επιτιθεμένους που ξεκινούν ξανά το παιχνίδι από το κέντρο του γηπέδου;		

3: Σε ποιον να πασάρω; Βάλτε ένα σταυρό μέσα στα κουτάκια που θεωρείτε ως τις καλύτερες λύσεις

Λύση 1

Λύση 2

Λύση 3

4: Σε ποιόν να κάνω πάσα; (Χαράξτε ένα βέλος!)

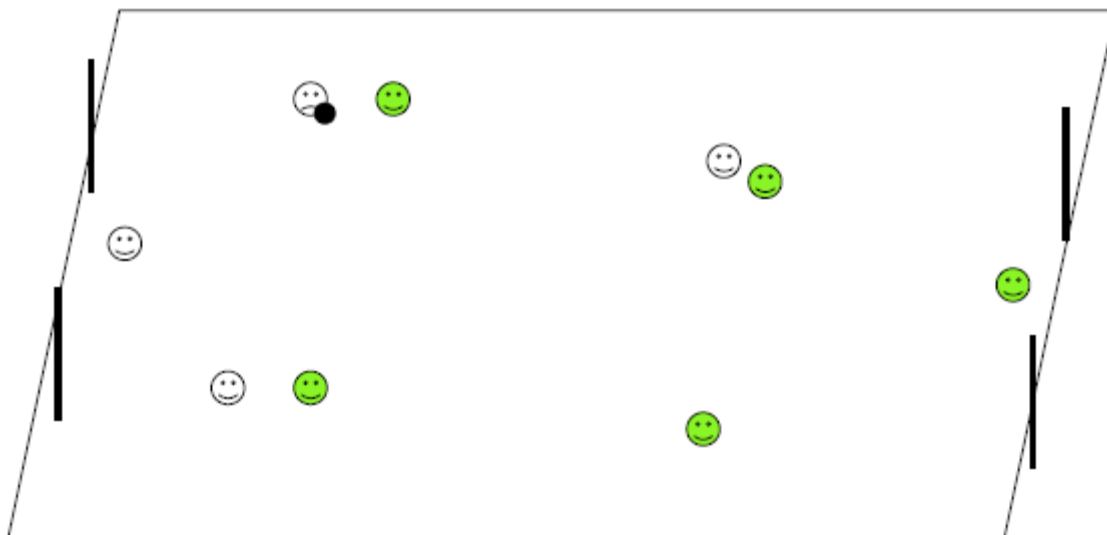
5: Είστε συμπαίκτης του κατόχου της μπάλας: σχεδιάστε που πρέπει να κινηθείτε για να δώσετε την δυνατότητα στον κάτοχο της μπάλας να σας κάνει πάσα.

6: Προσπαθήστε να απαντήσετε στην ερώτηση

Τι θα συμβεί αν κρατήσουμε την μπάλα στο χέρι και πολύ ώρα;

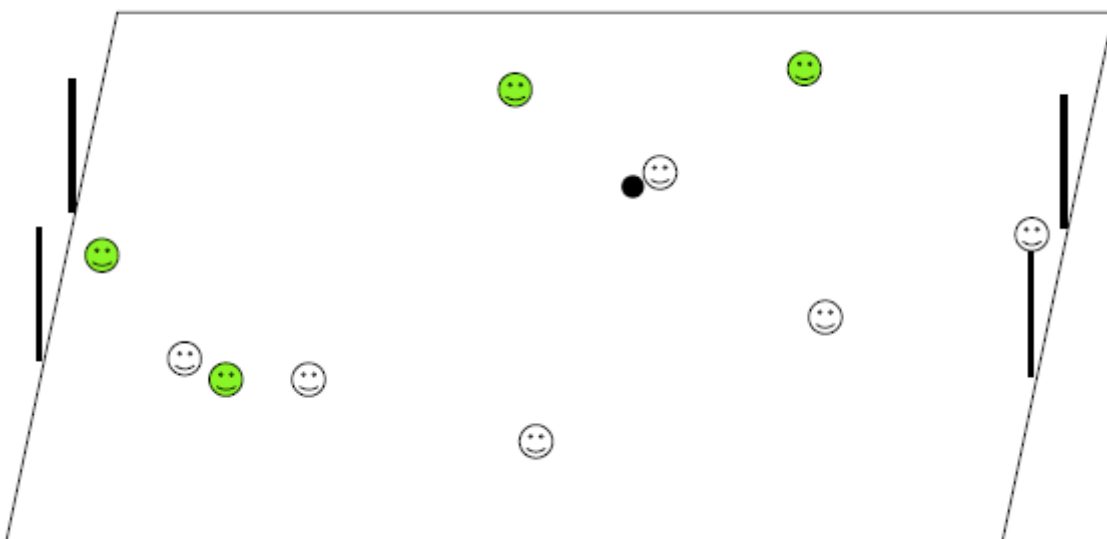
.....

.....

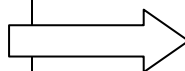
7: Η ομάδα σας έχει την μπάλα: σχεδιάστε την θέση που πρέπει να έχετε (προσοχή στο χρώμα της φανέλας!)



8: Η ομάδα σας δεν έχει την μπάλα: σχεδιάστε την θέση που πρέπει να έχετε για να είστε αποτελεσματική στη άμυνα!



Συνολικός αριθμός βαθμών
(1 βαθμός για κάθε σωστή απάντηση)



/16

Κινητικές δεξιότητες που πρέπει να προσέξουμε....

Για τα παιδιά....

Όταν επιτίθεστε ...

- Ξεμαρκαριστείτε για να παρέχεται στον κάτοχο της μπάλας μια ευκαιρία για να σας κάνει πάσα
- Βρείτε ελεύθερους χώρους ανάμεσα στον κάτοχο της μπάλας και το αντίπαλο τέρμα
- Να βοηθάτε τον κάτοχο της μπάλας όταν είναι απαραίτητο και κινούμενοι προς τα πίσω σε ένα ελεύθερο χώρο
- Ως κάτοχος της μπάλας, θα πρέπει να πασάρετε σε όποιον συμπαίκτη διακρίνετε ότι κινείται σε ένα ελεύθερο χώρο με κατεύθυνση προς το αντίπαλο τέρμα
- Εκμετάλλευση όλου του χώρου του γηπέδου (και όχι μόνο του κεντρικού χώρου)
- Κάντε γρήγορες επιλογές

Όταν αμύνεστε...

- Πρέπει να επιστρέφεται στην άμυνα και να τοποθετήστε πάντα ανάμεσα στον προσωπικό σας αντίπαλο και το τέρμα σας
- Να παίζεται κοντά στον προσωπικό σας αντίπαλο για να τον εμποδίσετε να πάρει μια πάσα (περιορισμός της δυνατότητας υποδοχής της μπάλας και κατ' επέκταση της προσπάθειας να περάσει με ντρίπλντ)
- Παίζω κοντά στον προσωπικό μου αντίπαλο όταν έχω την μπάλα, ώστε να ενθαρρύνω μια πάσα και να αποθαρρύνω μια προσπάθεια διείσδυσης με ντρίπλντ

Ο τερματοφύλακας.....

- Πρέπει να είναι σε εγρήγορση να κινείται μέσα στο όρια του τέρματος και να προσπαθεί να βρίσκεται πάντα μπροστά στον κάτοχο της μπάλας
- Να επαναφέρει την μπάλα στο παιχνίδι (με ταχύτητα και σωστές επιλογές)

Μπορούν επίσης, τα παιδιά....

- ⇒ Να παίζουν handball μόνα τους χωρίς να είναι υποχρεωτική η παρουσία του προπονητή δίπλα από το γήπεδο: ως διαιτητής
- ⇒ Να προτείνουν νέους κανόνες ώστε να διευθετούνται συγκρούσεις και φιλονικίες ανάμεσα στα παιδιά
- ⇒ Να εγκαθιστούν και να μαζεύουν τον εξοπλισμό
- ⇒ Κατά την λεκτική επικοινωνία θα πρέπει το ένα παιδί να σέβεται το άλλο
- ⇒ Σεβασμός κατά την εναλλαγή μεταξύ στιγμών ακρόασης (διαλείμματα για επεξηγήσεις) και στιγμών δράσης.
Η μορφή επίδρασης του προπονητή πρέπει να είναι συμβουλευτική. Θα πρέπει να σταματά το παιχνίδι για να σχολιάσει να αναλύει καταστάσεις και να προτείνει λύσεις...
- ⇒ Να γνωρίζουν τους κανονισμούς και την ορολογία που τους διέπει
- ⇒ Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παραπάνω γίνονται κατανοητά από τα παιδιά (αξιολόγηση)

Για τον προπονητή....

Τουλάχιστον ...

- ⇒ Να δημιουργεί προϋποθέσεις συμμετοχής **όλων** των παιδιών:
 - Με τον περιορισμό του αριθμού των παιδιών (5-6 μεγ. ανά ομάδα)
 - Οργάνωση παιχνιδιών κατά πλάτος του γηπέδου που πραγματοποιούνται ταυτόχρονα
 - Να προτείνει τέτοιες παιγνιώδεις μορφές που να απαιτούν την συμμετοχή όλων των παιδιών (διάδρομοι, χώροι ...)
 - Να ξεχωρίζει ποια παιδιά είναι λιγότερο δραστήρια και λιγότερο αποδοτικά ώστε μερικές φορές να τους προσφέρει κατάλληλες συνθήκες για παιχνίδι



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΕΩΣ ΕΛΛΑΔΟΣ – ΤΜΗΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Καρακεχαγιάς Θανάσης