



Ο.Χ.Ε. - ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ Φ. Α.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ .

ΘΕΜΑΤΑ

1. Η Διδασκαλία της Χειροσφαίρισης στο σχολείο.

Εισηγητής: Θόδωρος Τογανίδης
Σύμβουλος Επιμόρφωσης Ανάπτυξης.

2. Η Διδασκαλία της Χειροσφαίρισης στο σχολείο. (ΠΡΑΚΤΙΚΟ)

Εισηγητής: Καρακεχαγιάς Αθανάσιος,
Ομοσπονδιακοί Προπονητές

3. Ο Κανονισμός της Χειροσφαίρισης και οι ιδιαιτερότητες της διδασκαλίας του στο Σχολείο.

Εισηγητής: Θόδωρος Τογανίδης

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 30 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

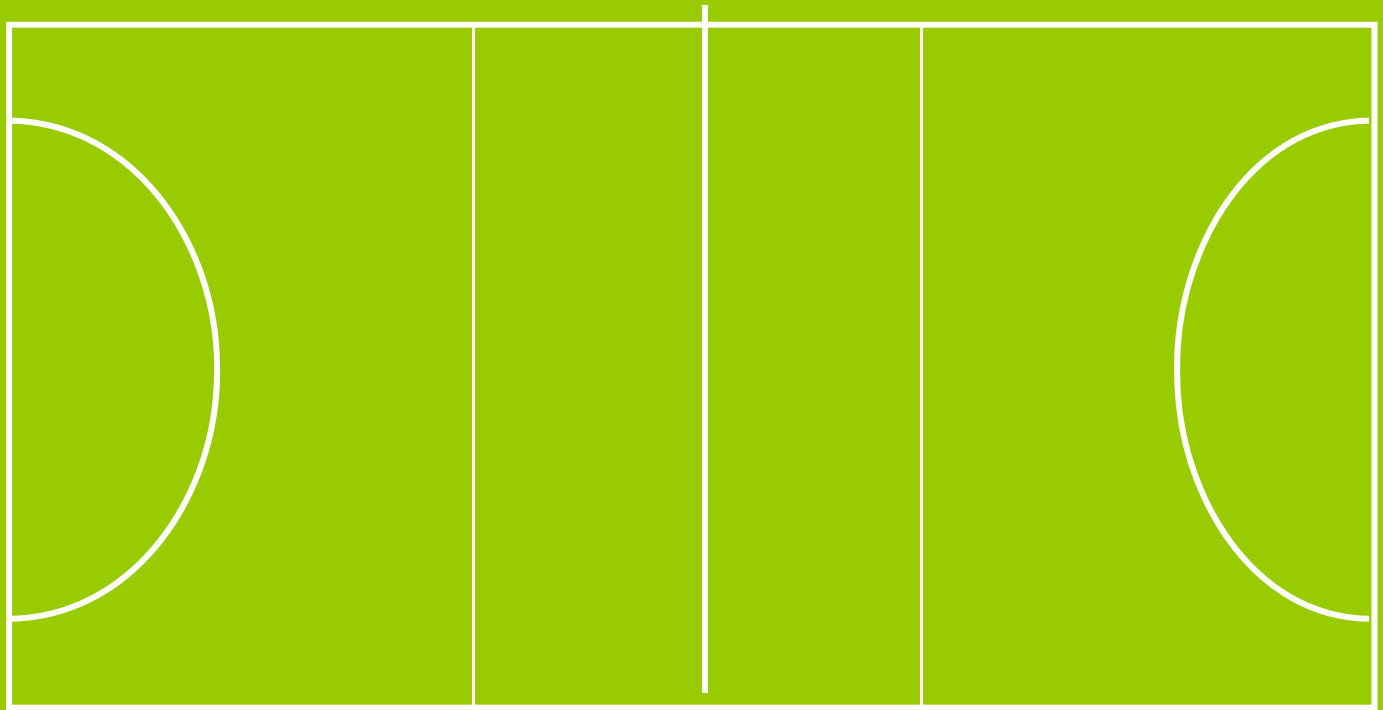
ΧΡΥΣΗ ΗΛΙΚΙΑ
ΤΗΣ ΜΥΗΣΗΣ

ΠΟΥ

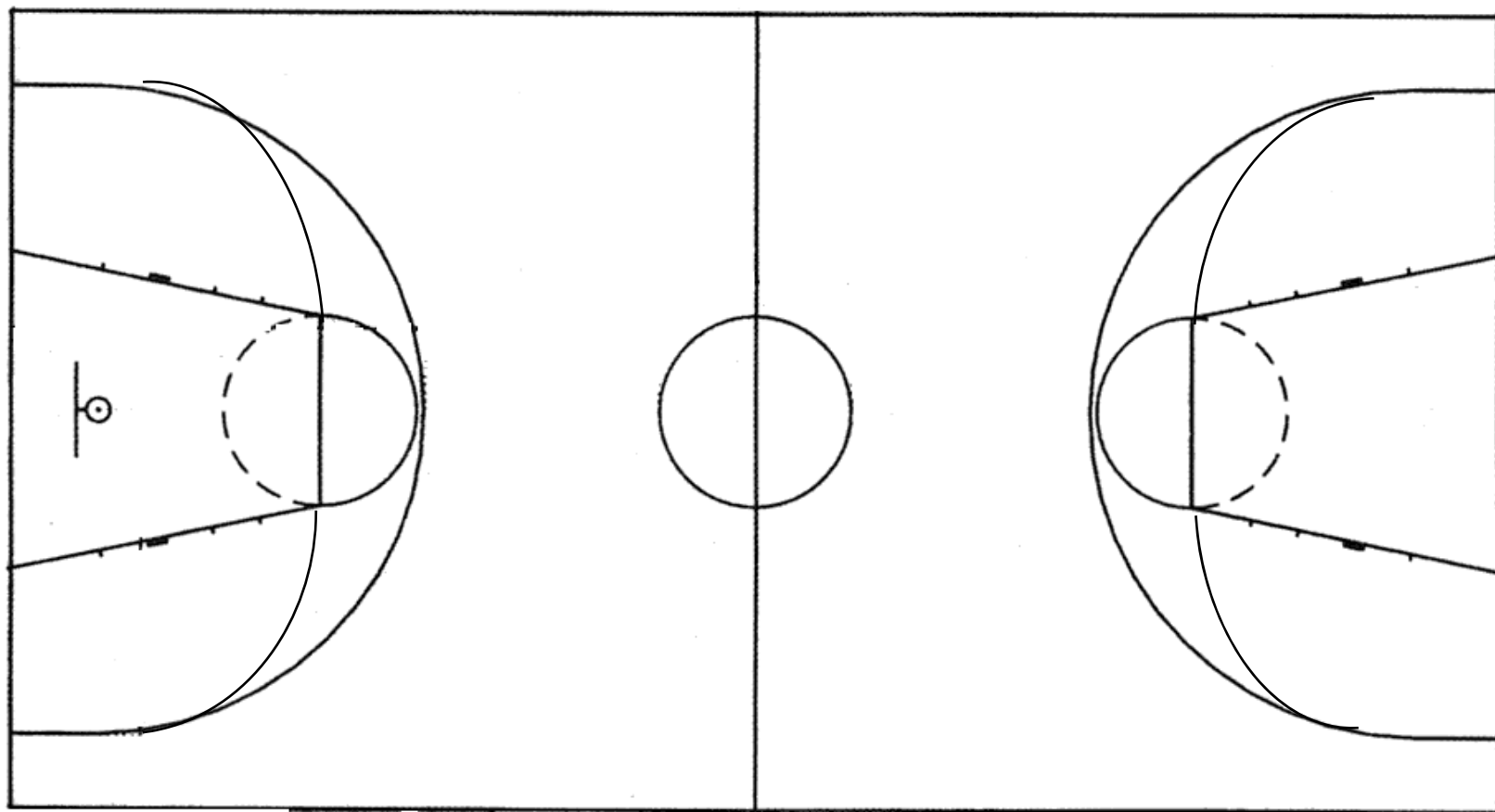
ΘΑ ΔΟΥΛΕΨΩ

HANDBALL?

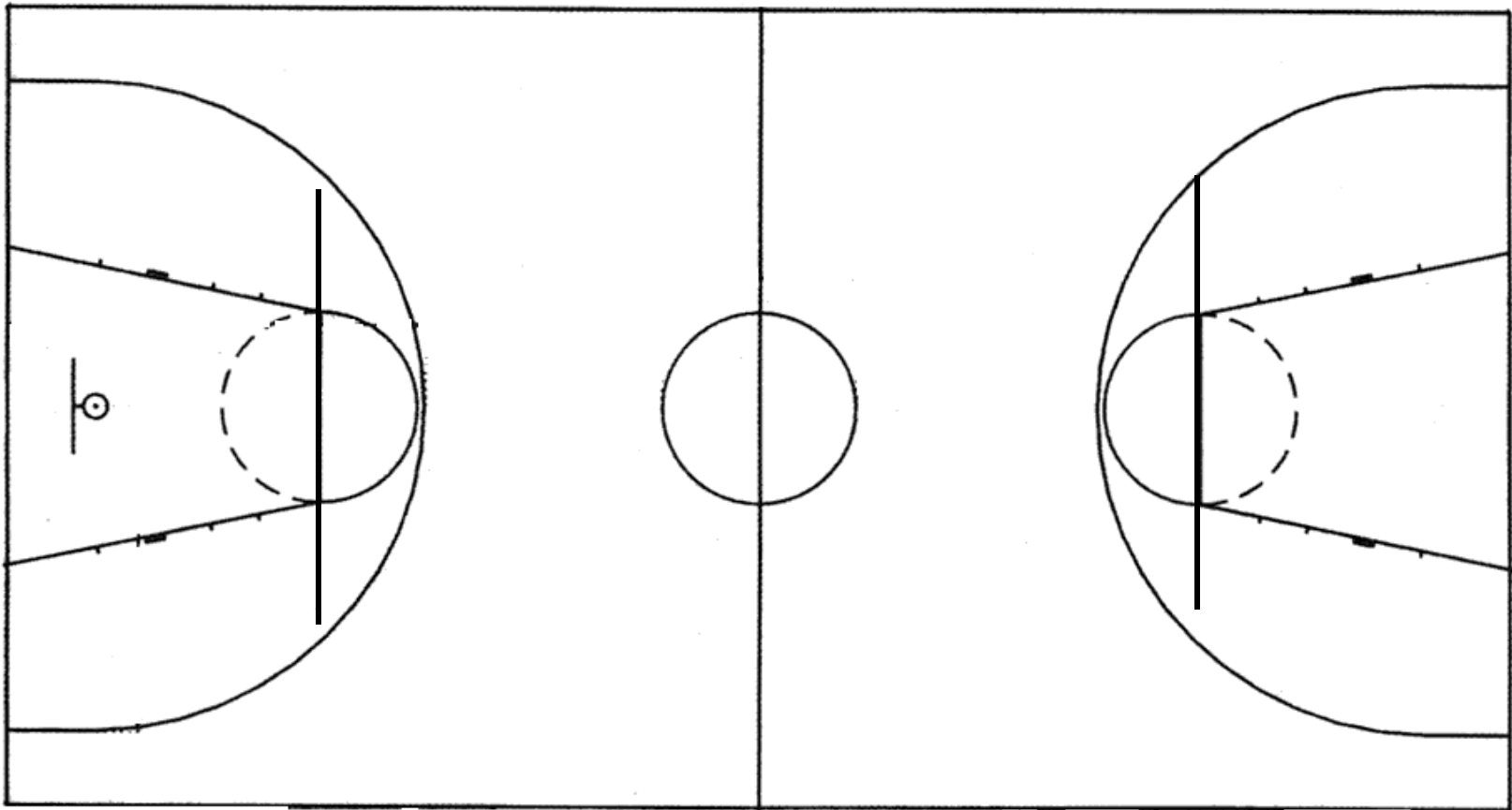
ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΓΗΠΕΔΩΝ



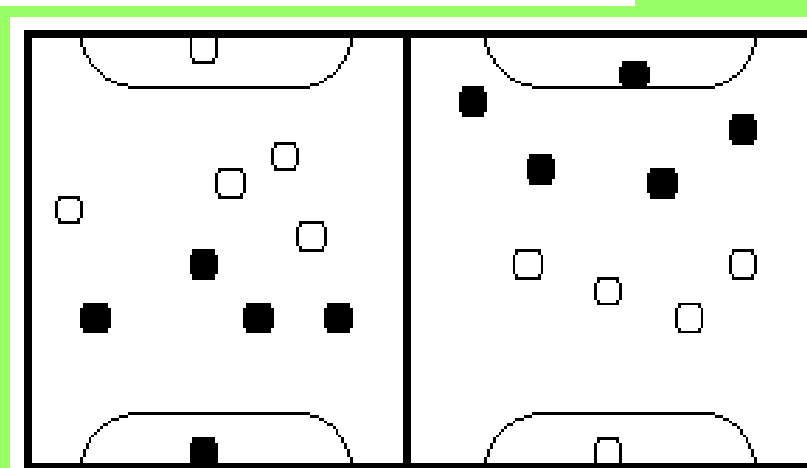
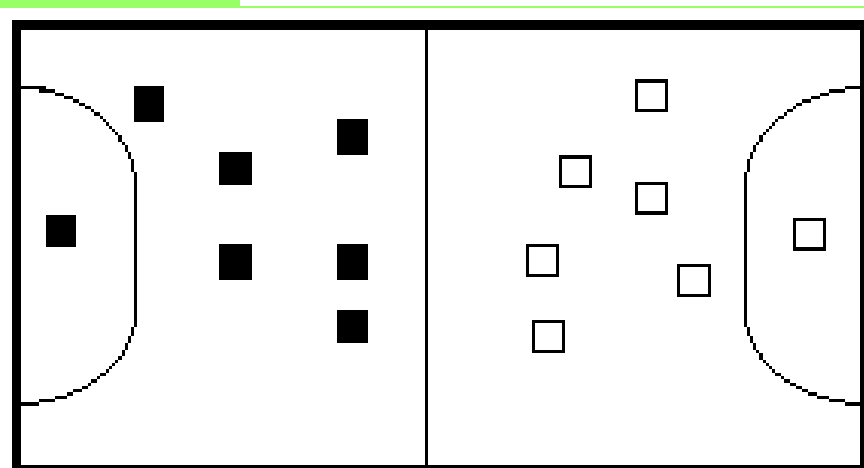
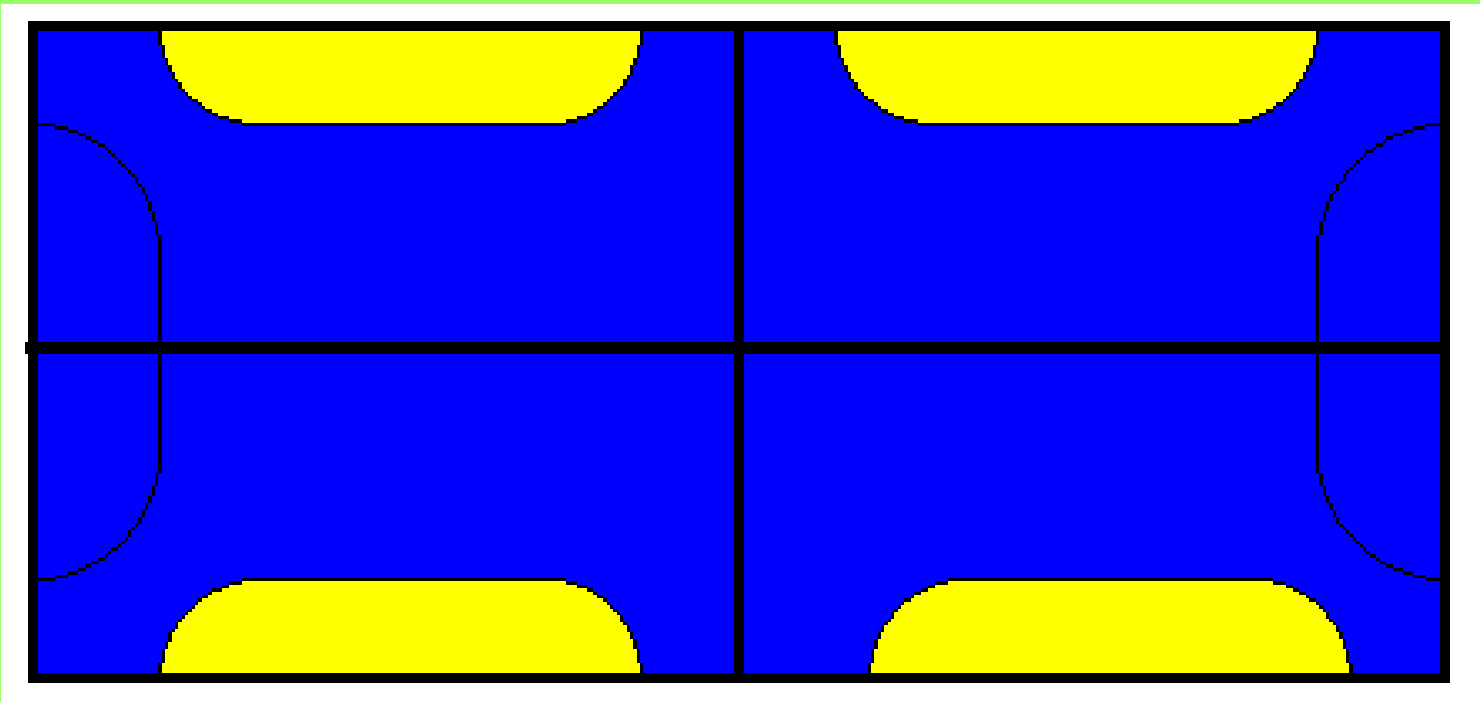
ΓΗΠΕΔΟ
ΒΟΛΛΕΥ

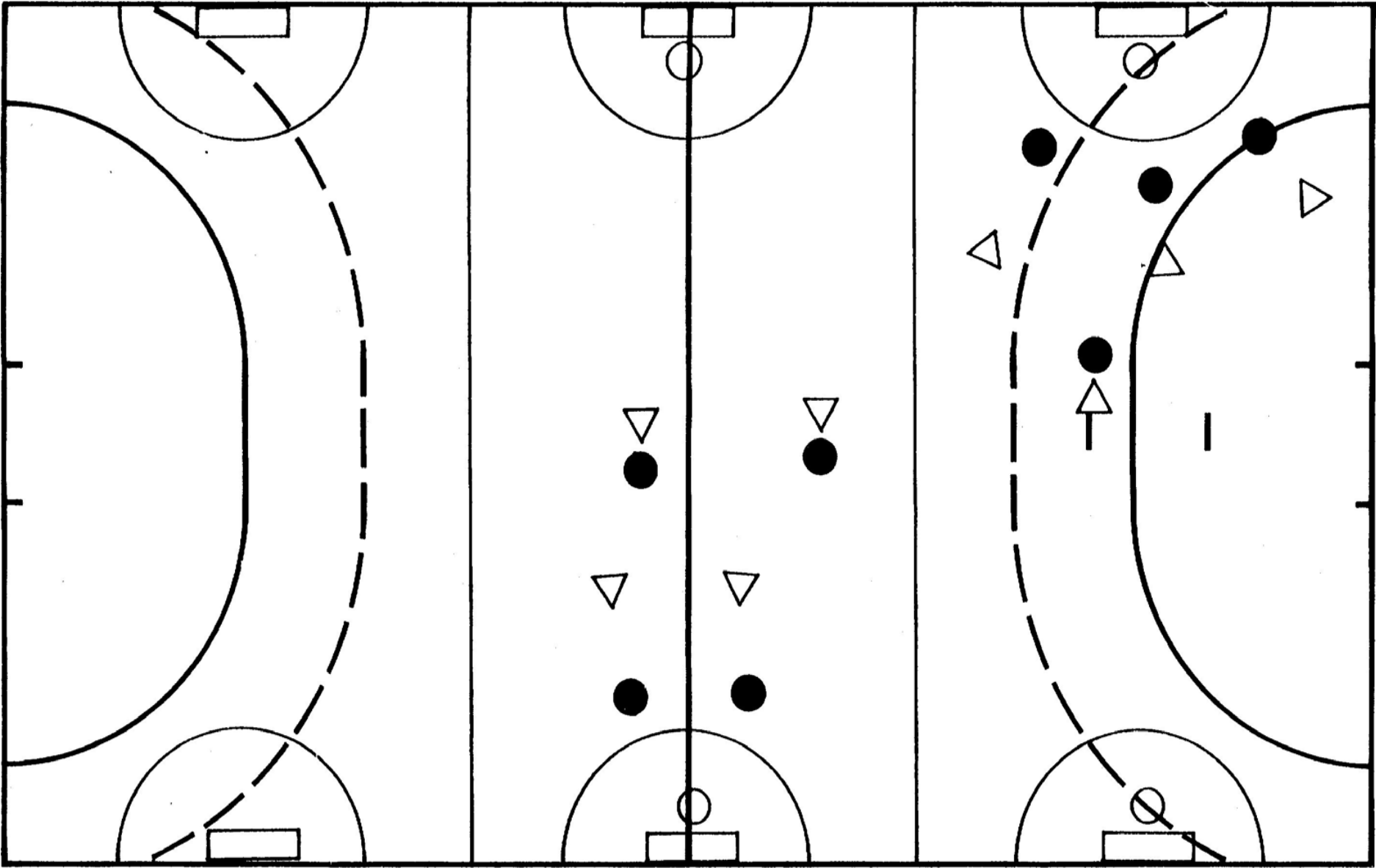


ΓΗΠΕΔΟ
BASKET



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

1. ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΤΙΣ ΜΠΑΛΕΣ
2. ΜΠΑΛΕΣ ΤΕΝΝΙΣ -
ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ – ΜΠΑΛΟΝΙΑ
3. ΣΤΡΩΜΑΤΑ
4. ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΚΑΛΑΘΙΑ
5. MEDECIN BALL
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

ΠΩΣ?

ΜΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

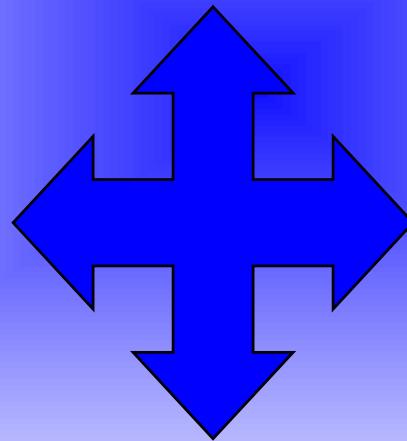
1^{ης} ΦΑΣΗΣ 6 - 8 ΧΡΟΝΩΝ

ΠΙΑΣΙΜΟ ΜΠΑΛΑΣ

**ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΜΠΑΛΑΣ**

**ΠΕΤΑΓΜΑ ΜΠΑΛΑΣ
ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ**

**ΠΟΛΑΠΛΑ ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ**



**ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ
ΠΑΡΕΜΦΕΡΩΝ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ-ΑΘΛΗΜΑΤΑ**

ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

2^{ης} ΦΑΣΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ

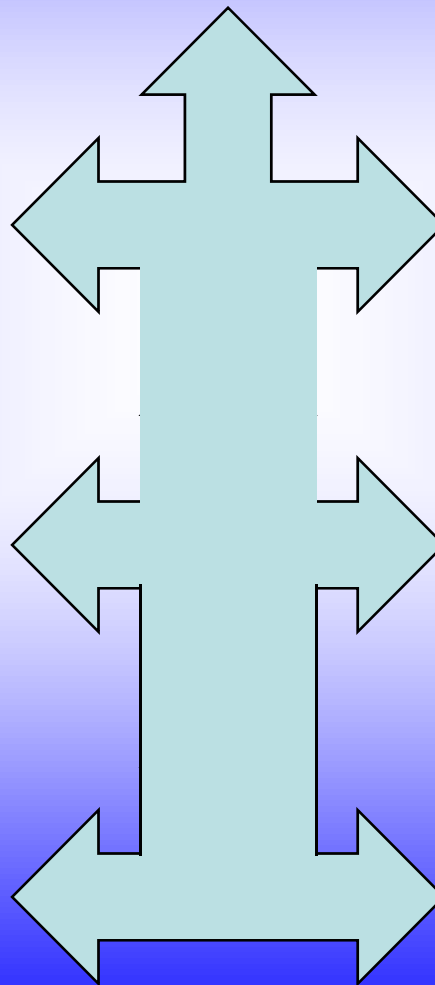
**ΦΥΣΙΚΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

**ΠΑΙΖΟΥΜΕ
ΕΝΑΝΤΙΩΝ**

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ



ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

- Κατά πολλούς συνώνυμο της συναρμογής

Είναι ένα άθροισμα:

Απλών – βασικών κινήσεων

+

με τροποποίηση της κίνησης

+

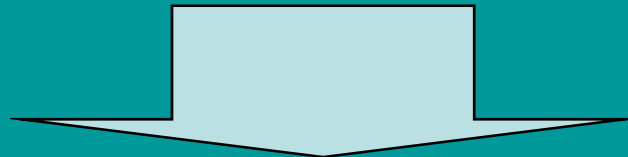
Δύσκολες συνθήκες

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

ΧΡΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΟΛΟΓΙΟΥ

**ΑΠΟΦΥΓΗ ΟΣΟ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΤΟΝ**

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟΥ

ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ

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

1. ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

2. ΚΟΠΩΣΗ

3. ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥ

4. ΚΑΤΕΥΘΥΝΟΜΕΝΗ ΠΙΕΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥ

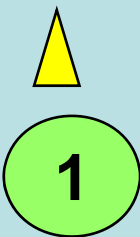
Βαθμός δυσκολίας στη ρίψη

Παράγοντες:

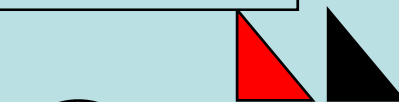
1. Απόσταση από την Εστία
2. Επιφάνεια της Εστίας
3. Το μέγεθος της μπάλας
4. Η γωνία της ρίψης
5. Η ύπαρξη η όχι αμυντικού ή αμυντικών
6. Η ταχύτητα εκτέλεσης



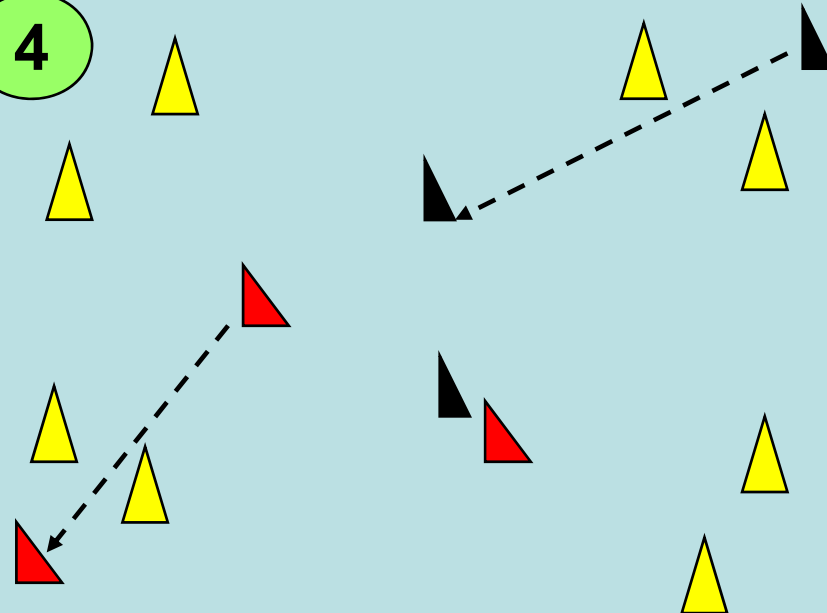
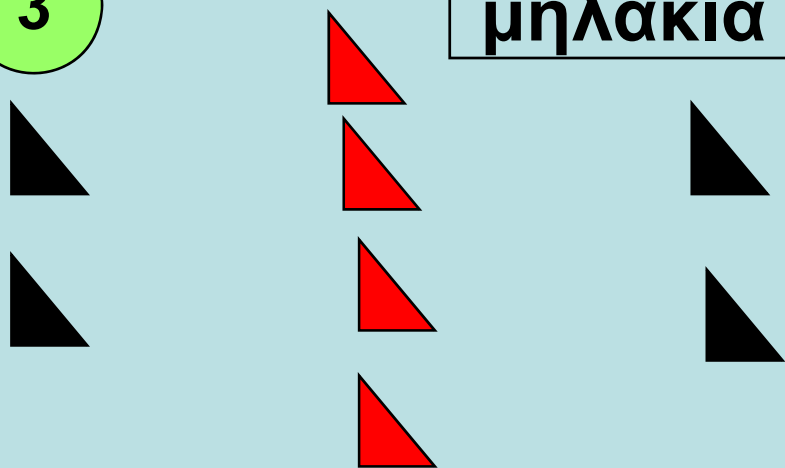
Ντρίπλα-ρίψη-πάσα
σκυταλοδρομία



Κορούϊδο
με βοηθό



μηλάκια



ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

2 → 1

1 ENANTION 1
ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ

ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
MAN TO MAN

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
- ΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ - ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ
- 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

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

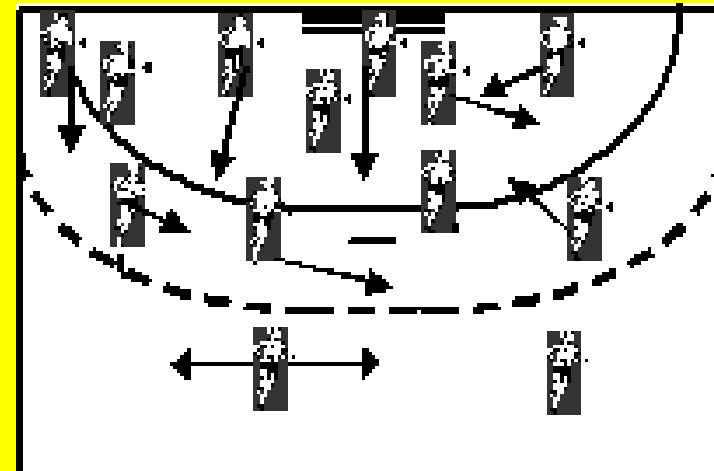
Μάθημα διδασκαλίας της ρίψης στις τελευταίες τάξεις του δημοτικού σχολείου

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 ή 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)

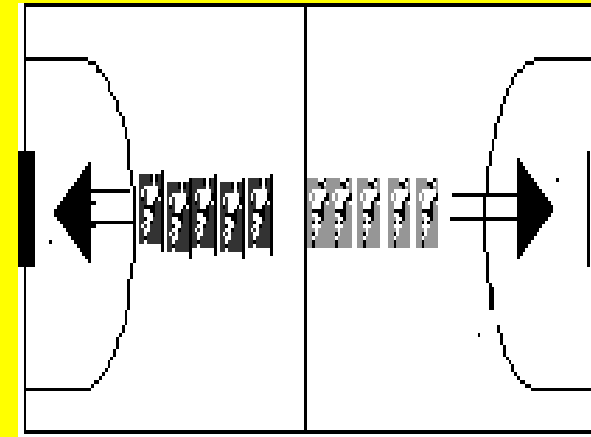
Οι μαθητές κάνουν μια σειρά διατάσεων, κυρίως για τα χέρια και το κορμί, κρατώντας την μπάλα στο ένα ή στα δύο χέρια.

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

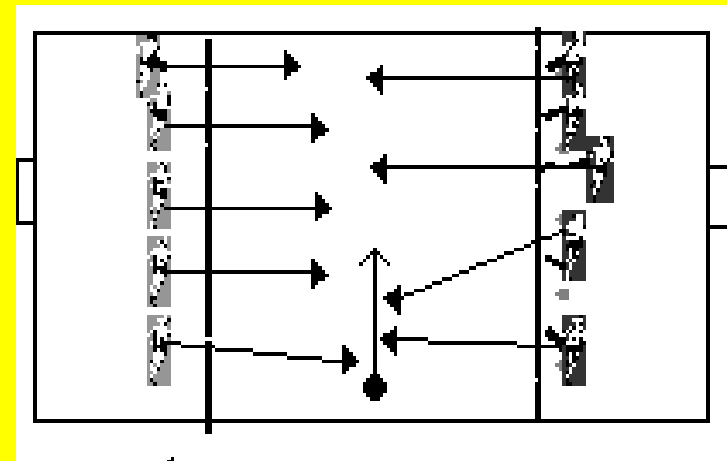
Οι μαθητές κτυπούν την μπάλα δυνατά κάτω έτσι ώστε να αναπηδήσει όσο γίνεται πιο ψηλά, και τρέχουν να πιάσουν μια άλλη πριν πέσει. Το παιχνίδι αυτό μπορεί να γίνει στην αρχή με τα παιδιά σε στατική θέση έτσι ώστε να ελέγχεται η θέση αφετηρίας. Το ένα παιδί διορθώνει το άλλο και ακολουθεί το σφύριγμα 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.

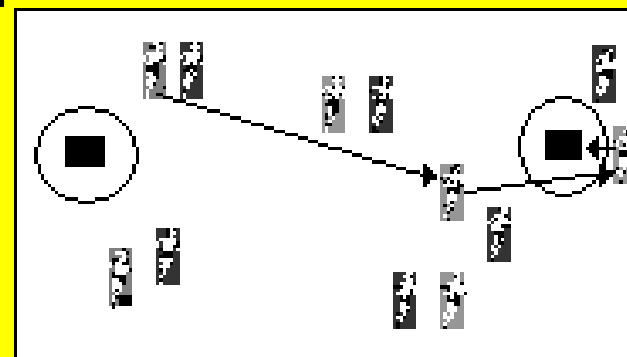


-

- **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')**

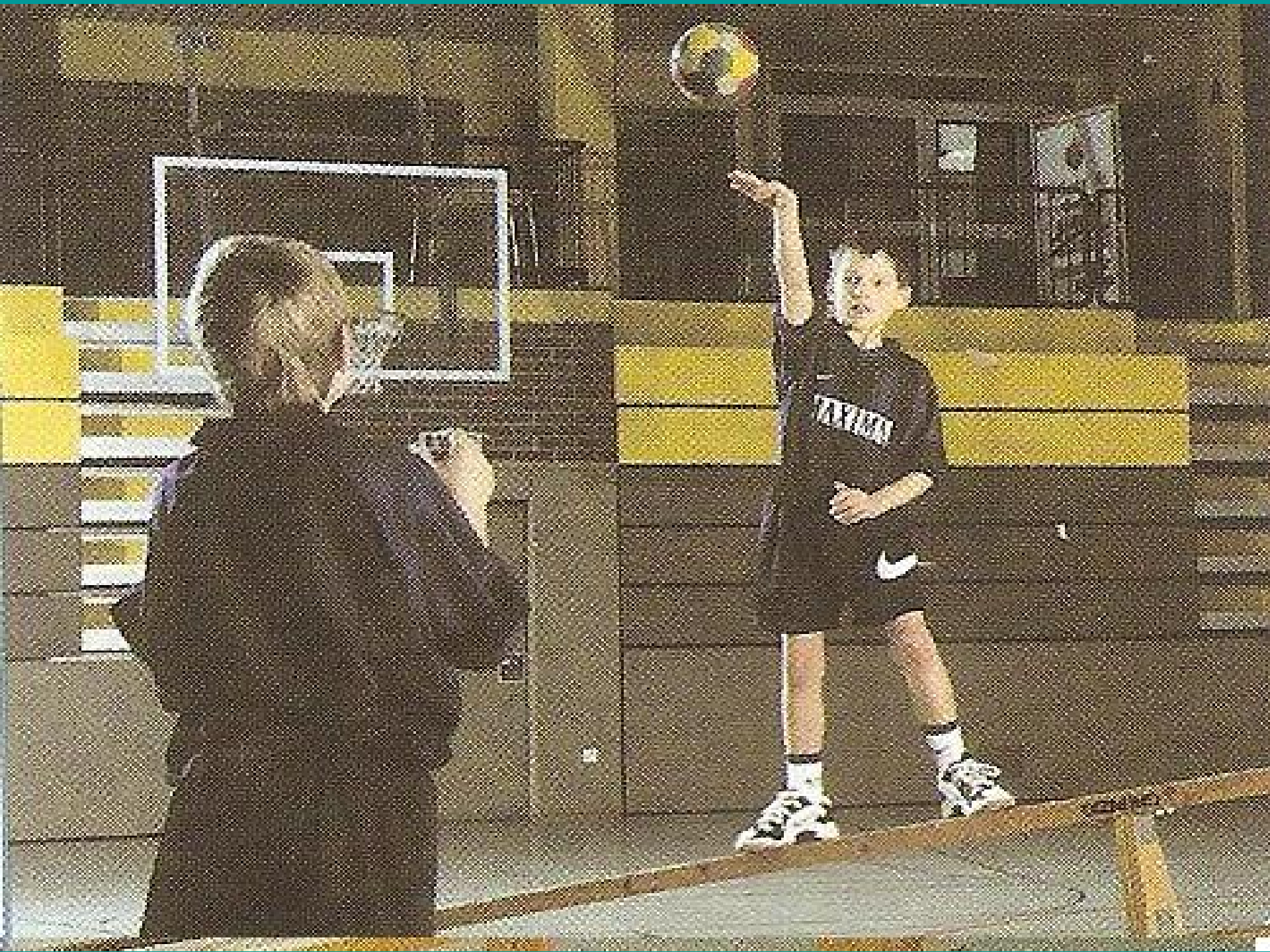
Χωρίζουμε το γήπεδο κάθετα σε τρία μικρότερα. Την περιοχή των 6m μπορούμε να την ορίσουμε με κιμωλία, η με ένα πολύ λεπτό σχοινί. Αν η αυλή έχει χώμα με νερό, η την χαράζουμε με αιχμηρό αντικείμενο. Τα παιδιά χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και παίζουν ταυτόχρονα και στα δύο γήπεδα.

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.

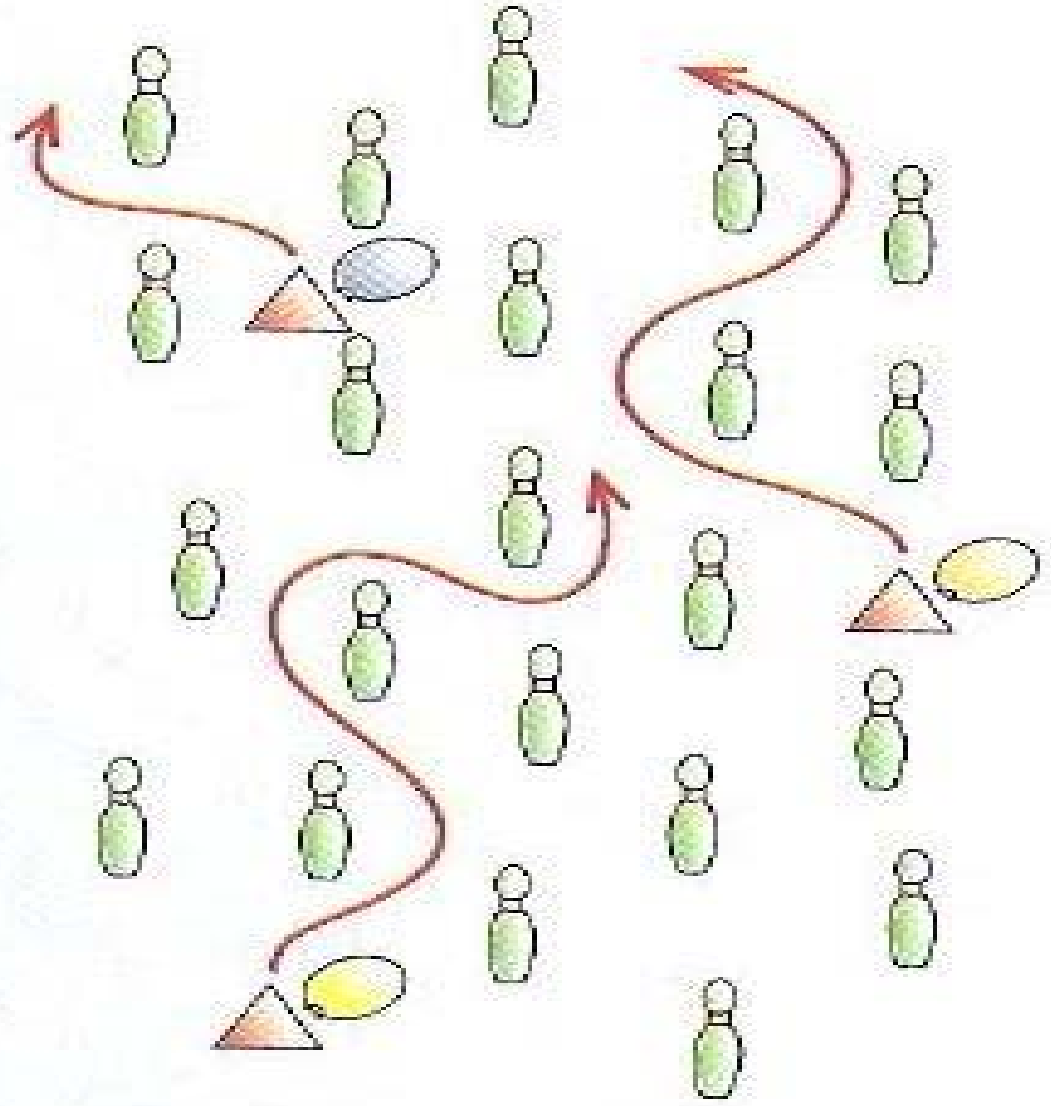
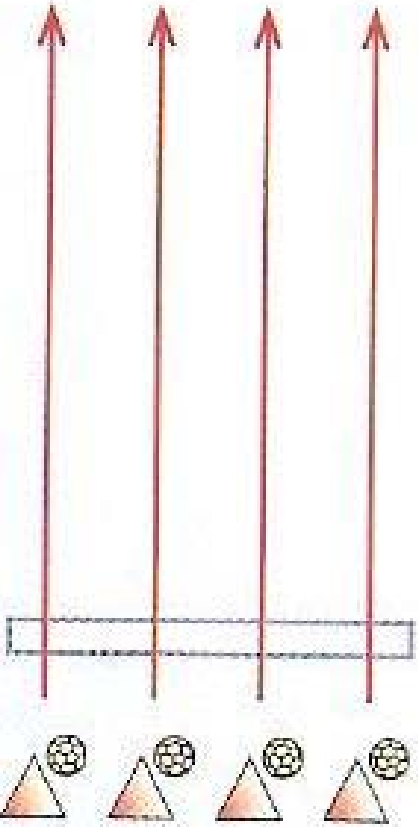
- **10. Τρέξε χαλαρά πασάροντας την μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο (2' - 3')**

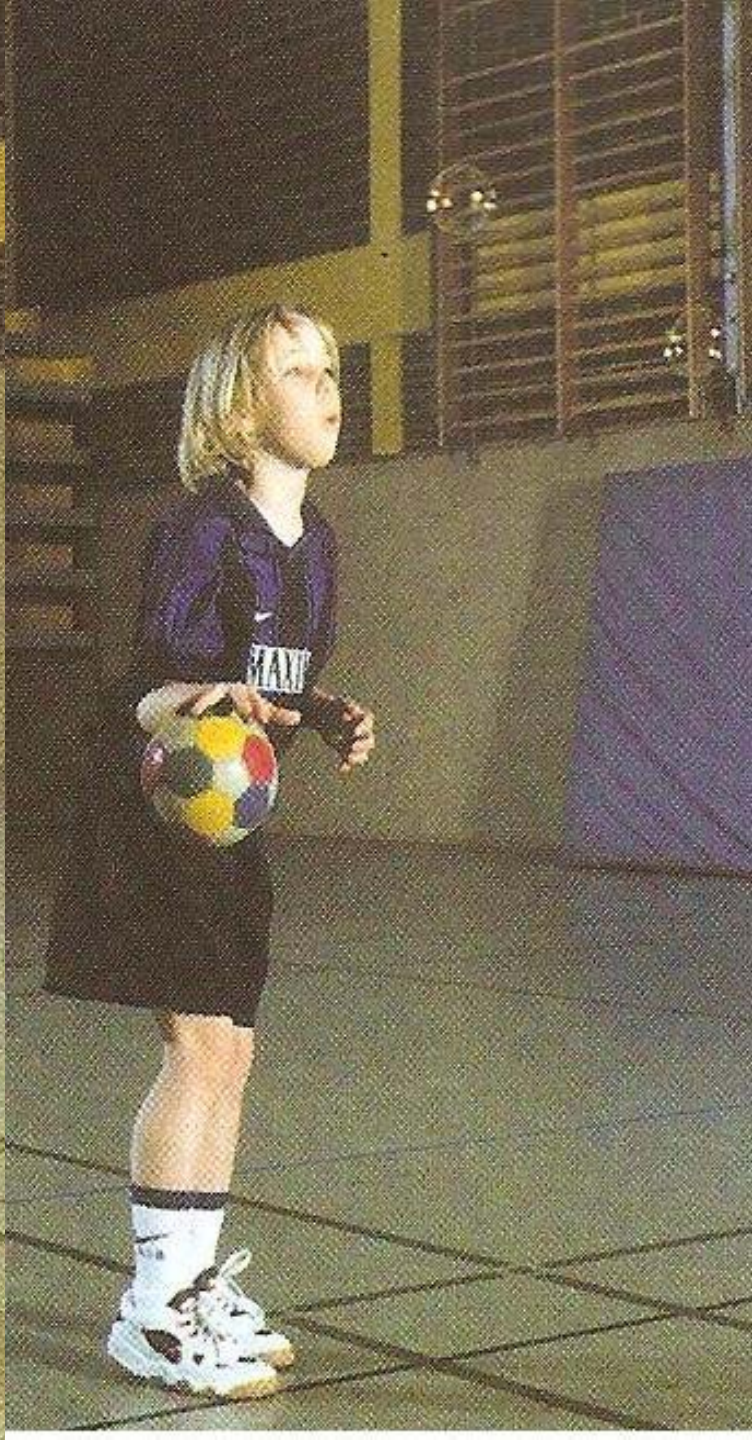
Τα παιδιά τρέχουν χαλαρά προς τα εμπρός, με πλάγια βήματα, και πίσω – πίσω, πετώντας την μπάλα πάνω από το κεφάλι τους από το ένα χέρι στο άλλο.

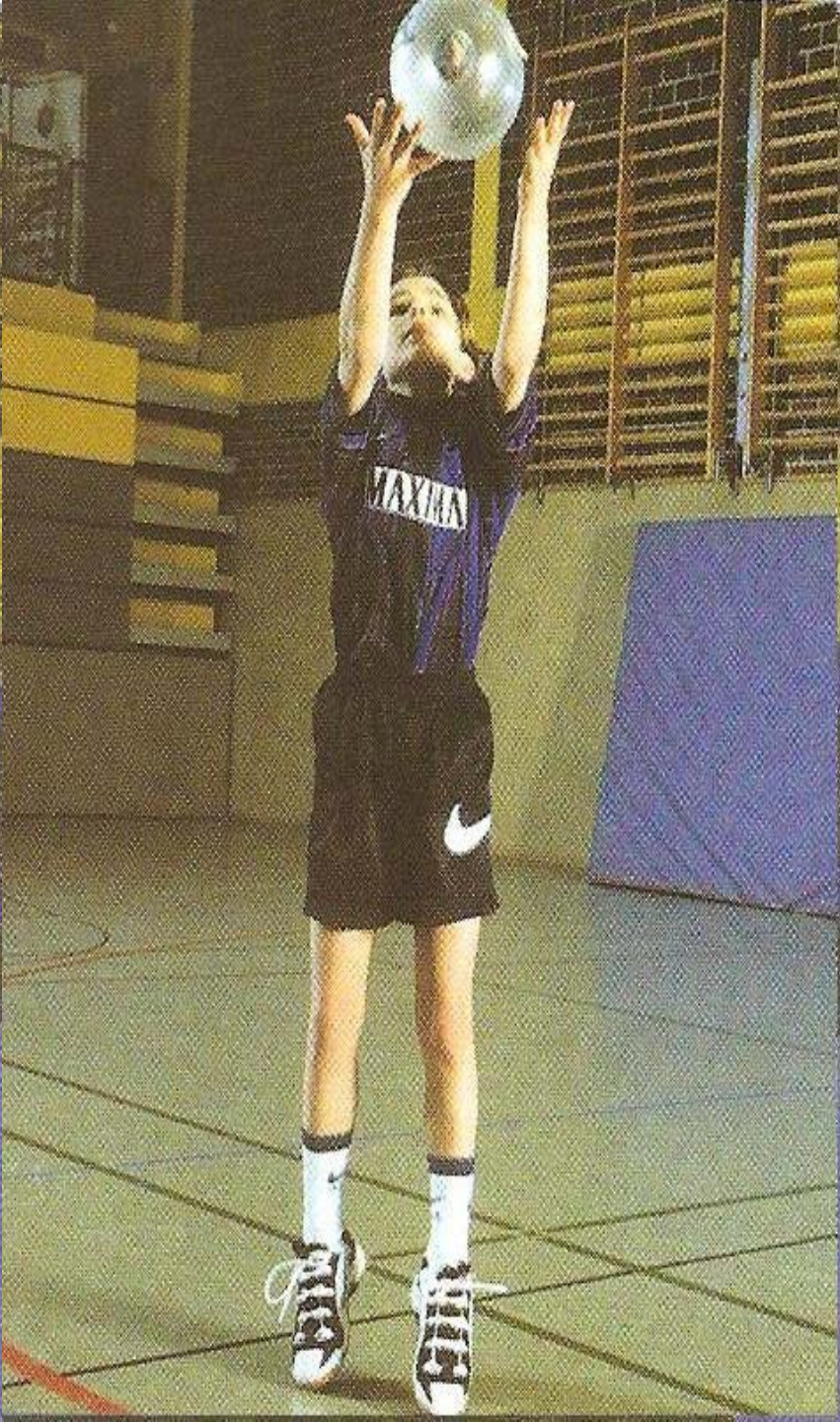


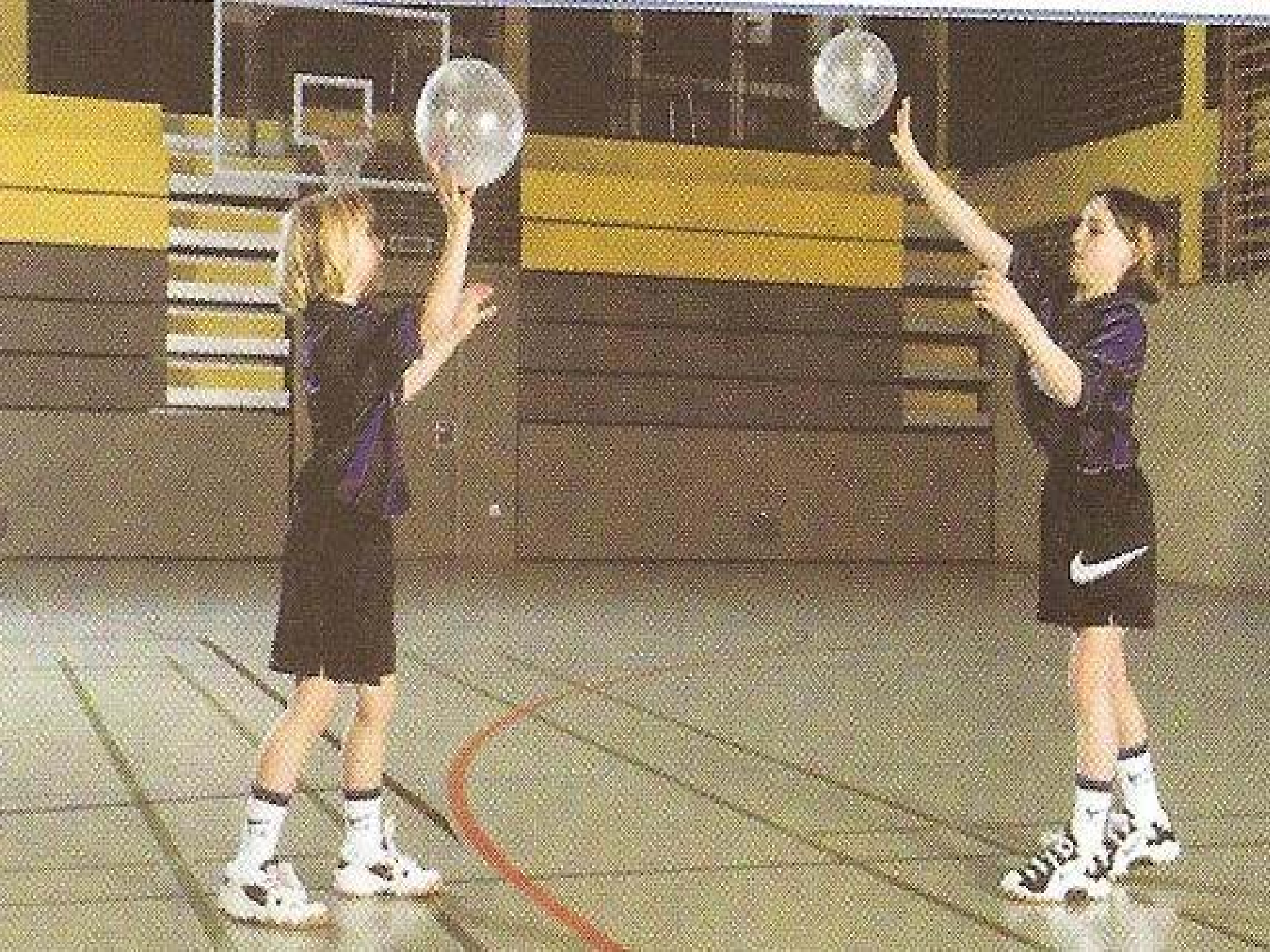


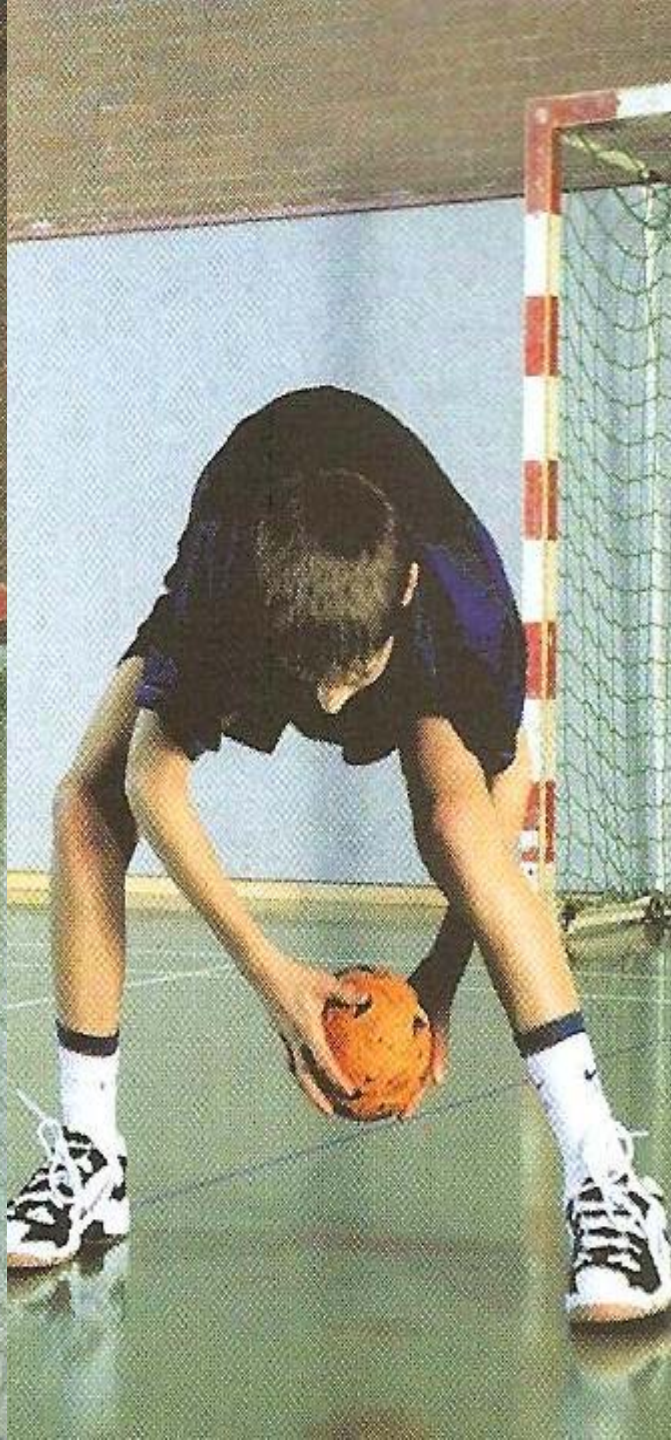
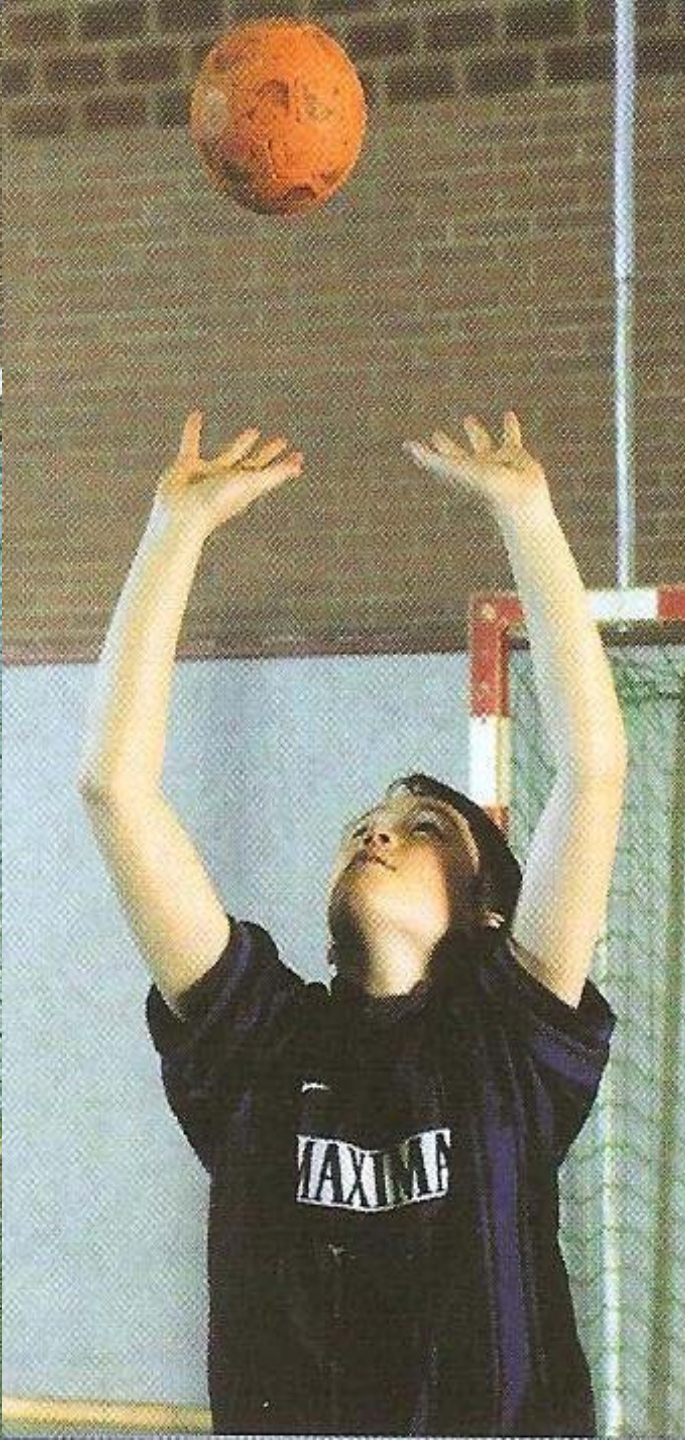






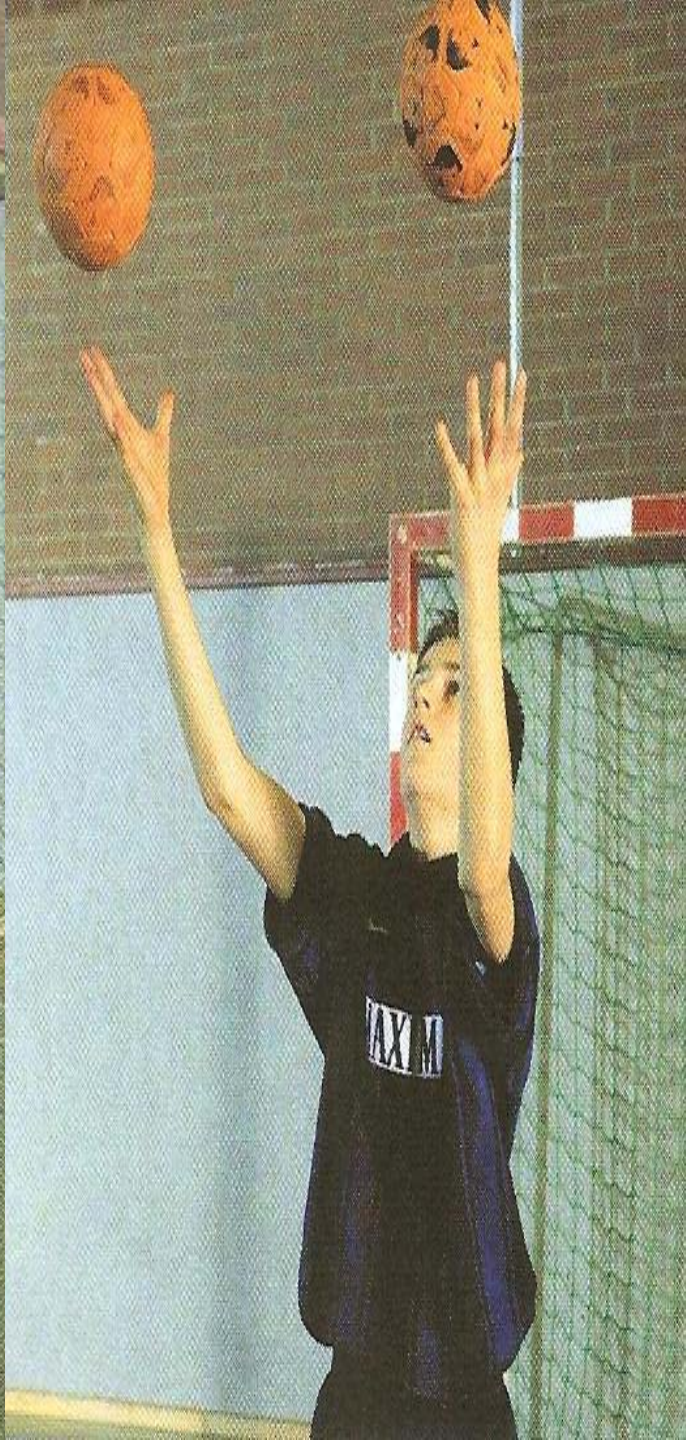
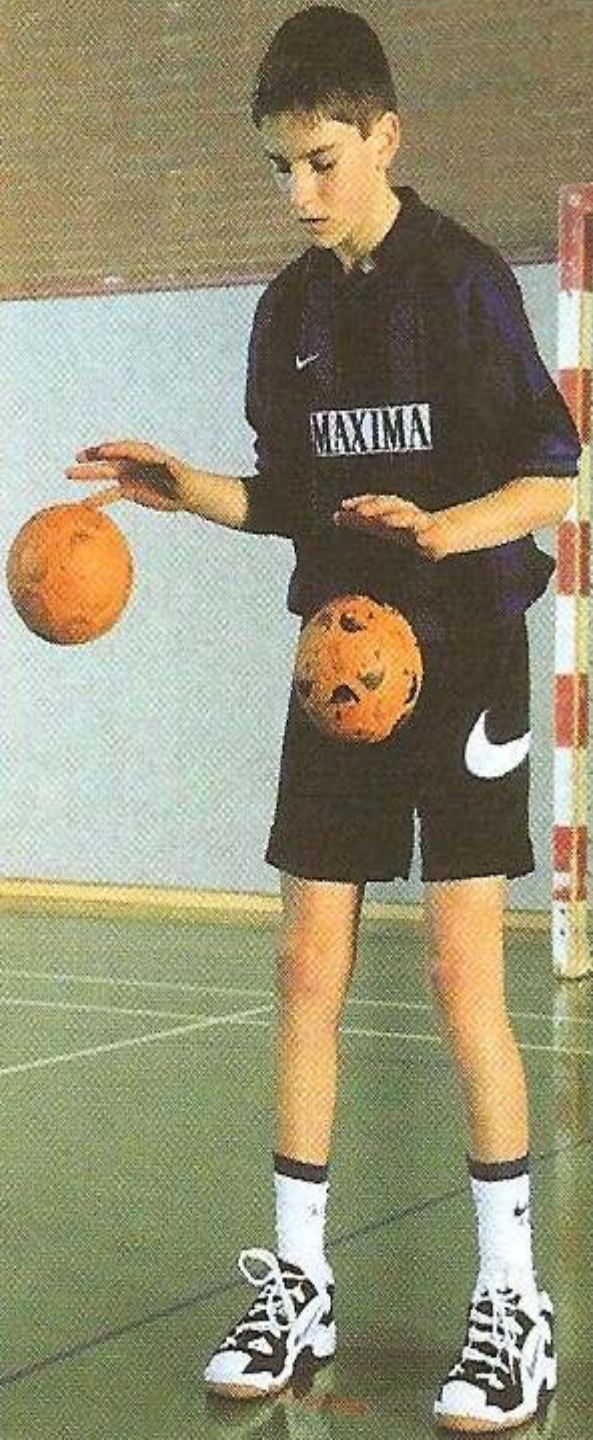




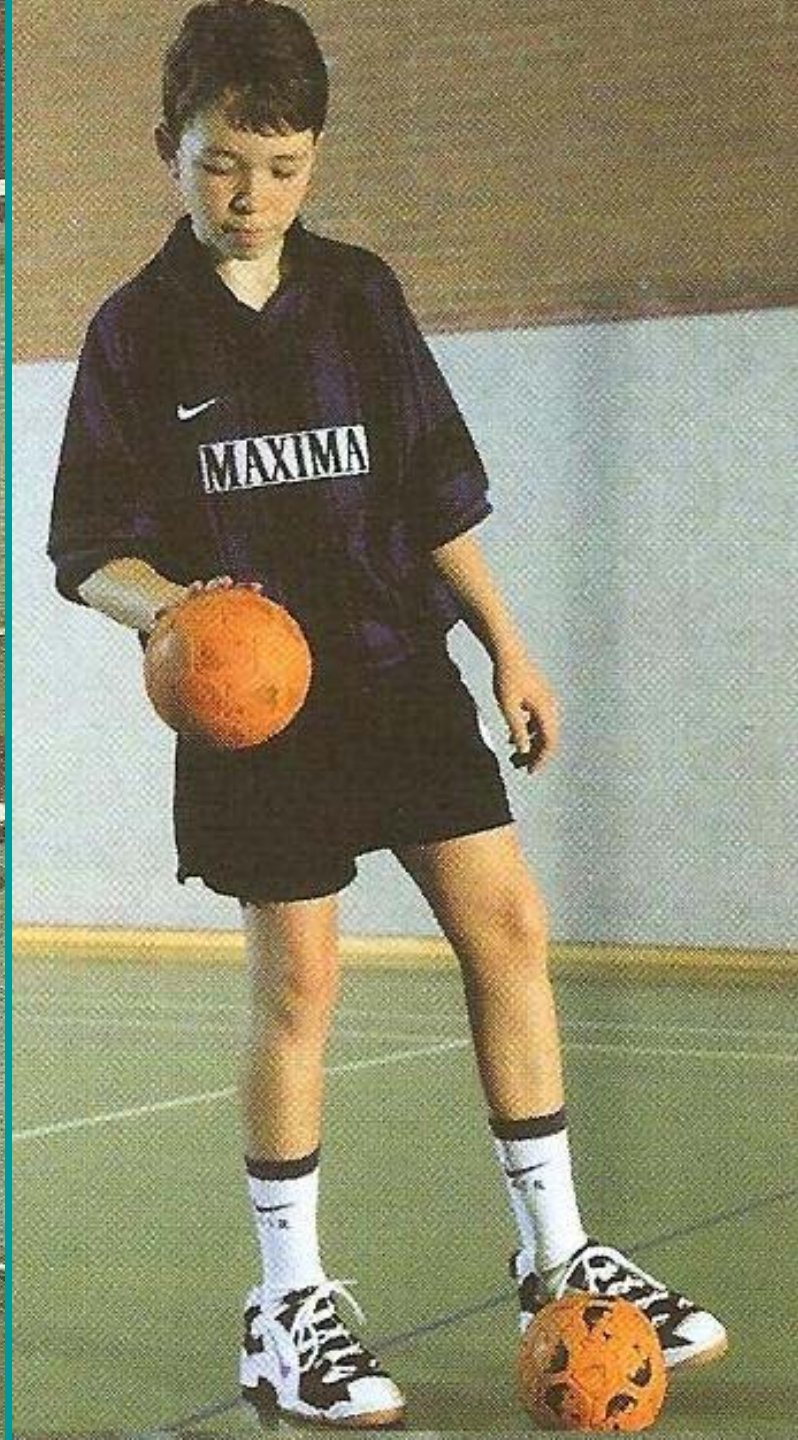


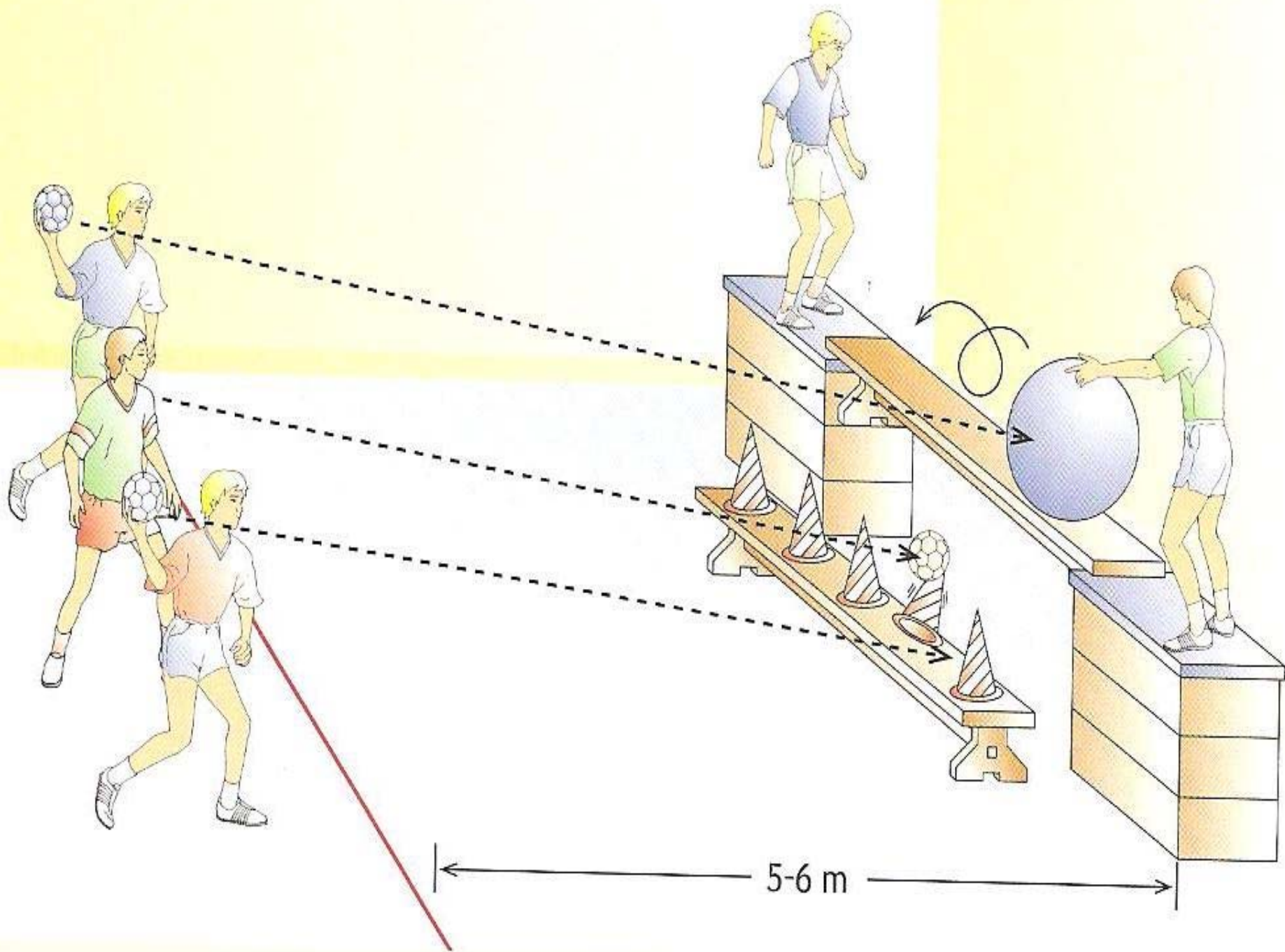


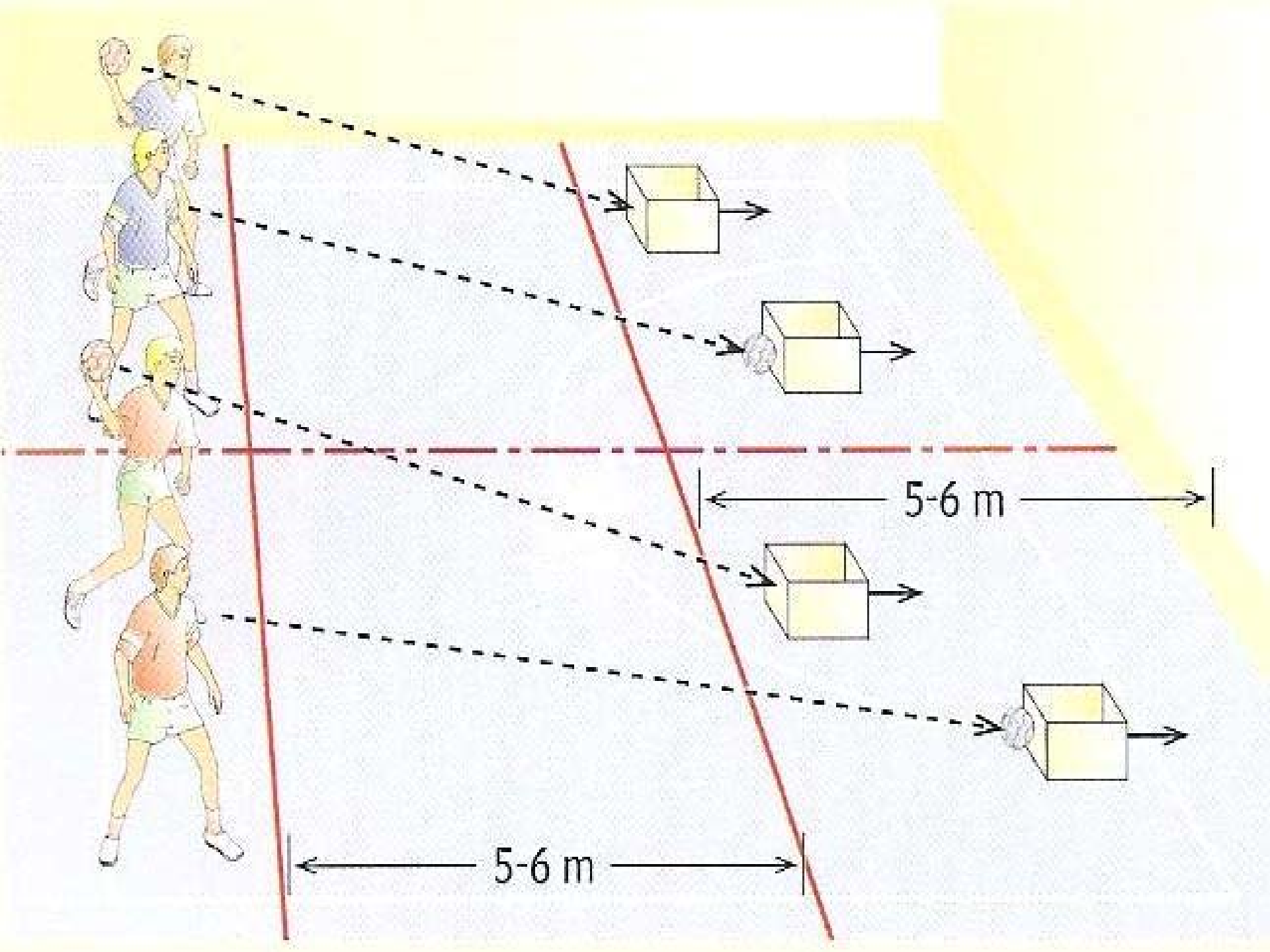












TECHNICAL SITES

<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

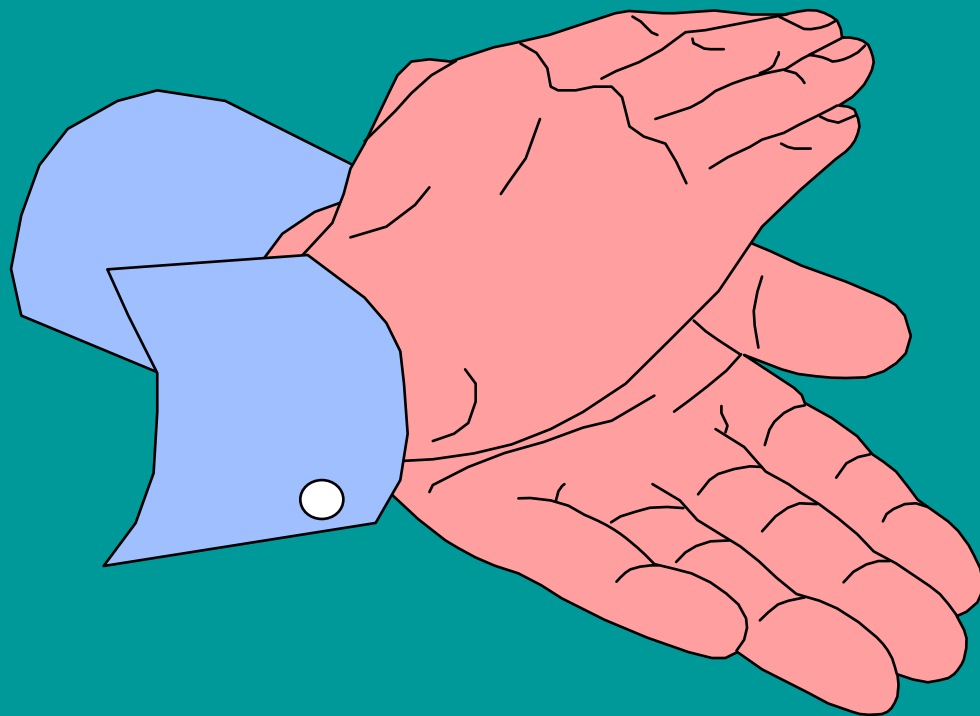
<http://www.rfeb.com/>

www.handball-world.de

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

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

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



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ