

ΑΣ ΠΑΙΞΟΥΜΕ ΧΑΝΤΜΠΟΛ

Απλές ερωτήσεις εμπέδωσης βασικών
στοιχείων στο σχολικό χάντμπολ

Για τους μαθητές των Δ, Ε και ΣΤ
τάξεων δημοτικού σχολείου

**Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός
Φυσικής Αγωγής:
Άννα Ολυμπίου**

26/5/2020

ΤΟ ΧΑΝΤΜΠΟΛ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ

1. η ελληνική ονομασία του handball είναι

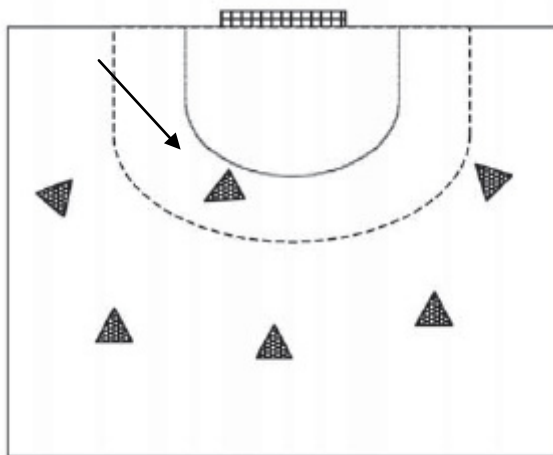
- Πετοσφαίριση
- Αντισφαίριση
- Χειροσφαίριση

2. σε μια ομάδα χάντμπολ αγωνίζονται στο γήπεδο (αριθμός παικτών γηπέδου + τερματοφύλακας)

- 11 παίκτες (10 + 1)
- 6 παίκτες (5 + 1)
- 7 παίκτες (6 + 1)

3. στο παρακάτω σχήμα διακρίνετε μια διάταξη στους παίκτες που κάνουν

- Επίθεση
- Άμυνα
- Προθέρμανση



Η επιθετική διάταξη 3 - 3

4. ο παίκτης που δείχνει το βέλος στο παραπάνω σχήμα ονομάζεται

- Ακραίος παίκτης
- Κεντρικός επιθετικός ή πιβοτ
- Περιφερειακός

5. ο κάθε παίκτης επιτρέπεται να αγγίξει ή να χειριστεί τη μπάλα

- Με οποιοδήποτε σημείο του σώματός του

- Μόνο με τα χέρια
- Με οποιοδήποτε σημείο του σώματος εκτός από τα σημεία κάτω από τα γόνατα

ΡΙΞΤΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΙΣ ΠΟΙΝΕΣ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΧΑΝΤΜΠΟΛ

Ένας παίκτης όταν κάνει ένα επικίνδυνο φάουλ τιμωρείται την πρώτη φορά με κίτρινη κάρτα

Αν ο παίκτης ενεργήσει άσχημα ξανά τότε τιμωρείται με 2 λεπτά αποβολή, δηλαδή φεύγει για 2 λεπτά από τον αγώνα και η ομάδα του παίζει με έναν λιγότερο παίκτη.

Σε μια ομάδα μπορούν να δοθούν μέχρι 3 κίτρινες κάρτες. Από κει και πέρα κάθε παράβαση τιμωρείται με δίλεπτη αποβολή.

Αν ένας παίκτης πάρει 3 φορές δίλεπτη αποβολή τότε την 3η φορά παίρνει κόκκινη κάρτα και δεν ξαναπαίζει στο υπόλοιπο του αγώνα.

Πολύ σοβαρά και επικίνδυνα φάουλ τιμωρούνται με απευθείας κόκκινη κάρτα. Επίσης υπάρχουν και τιμωρίες για τα επικίνδυνα φάουλ.

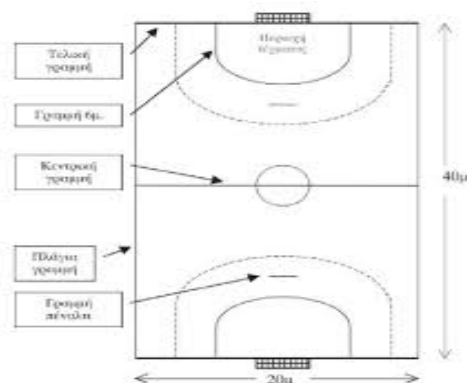
6. κυρίαρχοι του παιχνιδιού είναι

- Οι αρχηγοί των ομάδων
- Ο διαιτητής
- Οι δύο διαιτητές σε κάθε αγώνα

7. στο παρακάτω σχήμα βλέπουμε το γήπεδο του χάντμπολ με τις βασικές γραμμές.

Η γραμμή που ορίζει την απαγορευτική περιοχή για τους παίκτες γηπέδου είναι

- Η διακεκομμένη ημικυκλική γραμμή
- Η γραμμή πέναλτι
- Η γραμμή 6 μ.



Ο μαγικός αριθμός στο χάντμπολ είναι το 3. Όταν πάρεις την μπάλα το μόνο που πρέπει να θυμάσαι είναι το: πιάνω την μπάλα, κάνω 3 βήματα ή την κρατάω μέχρι 3 δευτερόλεπτα, ντριπλάρω όσο θέλω και όταν την ξαναπιάνω μπορώ να κάνω άλλα 3 βήματα ή να την κρατήσω ακόμη 3 δευτερόλεπτα και μετά να πασάρω ή να σουτάρω.

8. κατά το σουτ με άλμα είναι προτιμότερο

- Ο επιθετικός να πατά γερά και σταθερά στο έδαφος για να έχει καλή ισορροπία
- Να σπρώχνει τη μπάλα από το στήθος προς τα εμπρός για να μην του την κλέψουν
- Να εκμεταλλευτεί το δικαίωμα των 3 βημάτων για να πλησιάσει το δυνατό περισσότερο στην εστία ώστε να πετύχει γκολ

9. Στην παρακάτω εικόνα τα στοιχεία τεχνικής που διακρίνετε είναι:

- 3 βήματα και ντριπλά
- Εκτέλεση πέναλτι
- Υποδοχή της μπάλας και στη συνέχεια εκτέλεση βασικής πάσας



10. στην παρακάτω εικόνα ο αθλητής με τη μπλε στολή εκτελεί

- Προσποίηση και αποφυγή αντιπάλων
- Είναι έτοιμος να εκτελέσει την πάσα πάνω από το κεφάλι
- Σουτ με άλμα



11. υπάρχει φάουλ στην παρακάτω εικόνα;

- Όχι, επειδή ο αμυντικός πρέπει με κάθε τρόπο να εμποδίσει τον επιθετικό να σημειώσει γκολ
- Ναι από τον επιθετικό επειδή έκανε άλμα μπροστά στον αμυντικό χωρίς να υπολογίσει ότι μπορεί να τον χτυπήσει
- Ναι από τον αμυντικό επειδή στην προσπάθειά του να εμποδίσει το γκολ τραβάει ή σπρώχνει τον επιθετικό βίαια



12. στην παρακάτω εικόνα βλέπετε τη σωστή τοποθέτηση των χεριών κατά την υποδοχή της μπάλας, ψηλά (στήθος) και χαμηλά (κάτω από τη μέση). Η επόμενη κίνηση που πρέπει να κάνετε είναι:

- Όταν καταλάβετε ότι η μπάλα έρχεται σε σας, απλώστε τα χέρια και προσπαθήστε να απορροφήσετε την ορμή της λυγίζοντας τα χέρια σας.
- Όταν καταλάβετε ότι η μπάλα έρχεται σε σας, απλώστε τα χέρια και κρατήστε τα τεντωμένα ώστε να μην ακουμπήσει η μπάλα στο σώμα σας
- Όταν καταλάβετε ότι η μπάλα έρχεται σε σας προσπαθήστε να διαπιστώσετε ότι είστε κοντά στην περιοχή των 6 μέτρων ώστε να εκτελέσετε σουτ... σε διαφορετική περίπτωση αποφύγετε την υποδοχή της μπάλας



13. παρατηρείστε την παρακάτω εικόνα όπου η αθλήτρια – μαθήτρια εκτελεί ντρίπλα και απαντήστε στις ερωτήσεις: (υπογραμμίστε)



- Η παλάμη πρέπει να είναι κλειστή / ανοιχτή
- Ο αγκώνας του χεριού που εκτελεί πρέπει να είναι λυγισμένος / τεντωμένος
- Η μπάλα σπρώχνεται κυρίως με τον καρπό και το πάνω μέρος της παλάμης / με τον καρπό και τις άκρες των δαχτύλων
- Το κεφάλι πρέπει να είναι ψηλά και να έχει οπτική επαφή με το γήπεδο και τους παίκτες / να είναι το βλέμμα προσηλωμένο στη μπάλα και στις αναπηδήσεις της για να μη χαθεί η μπάλα κατά τη διάρκεια της ντρίπλας

14. στην παρακάτω εικόνα βλέπουμε το σουτ με άλμα. Το σωστό πάτημα κατά το σουτ πρέπει να γίνεται:

- Με το αντίθετο πόδι από το χέρι που θα ρίξει τη μπάλα (αρμονική κίνηση, μεγάλο εύρος κίνησης χεριού)
- Με δύο πόδια ταυτόχρονα για καλύτερη ισορροπία
- Με το ίδιο πόδι και χέρι (δεξί χέρι ρίχνει , δεξί πόδι πατάει)



15. Ιστορικές πληροφορίες

el.wikipedia.org/wiki/Χειροσφαίριση_στους_Ολυμπιακούς_Αγώνες

Το χάντμπολ διεξήχθη για πρώτη φορά σε Ολυμπιακούς Αγώνες στο Βερολίνο το 1936. Τότε διεξαγόταν σε ανοιχτά γήπεδα με ομάδες των έντεκα παικτών. Μεσολάβησε ο Β' Παγκόσμιος πόλεμος και στη συνέχεια το άθλημα στην παλιά του μορφή δεν γνώρισε ευρεία ανάπτυξη. Έτσι αποσύρθηκε από τις ολυμπιάδες. Όταν πήρε τη σημερινή του μορφή, ως άθλημα σάλας με ομάδες των επτά παικτών, άρχισε να γίνεται δημοφιλές. Έτσι ξανάγινε ολυμπιακό άθλημα πάλι στη Γερμανία στην Ολυμπιάδα του Μονάχου το 1972. Από το 1976 στο πρόγραμμα των ολυμπιάδων προστέθηκε και το αγώνισμα των γυναικών.

Εάν ενδιαφέρεστε να μάθετε περισσότερα για το χάντμπολ, τις ελληνικές ομάδες, τα πρωταθλήματα, αθλητές και αθλήτριες, διακρίσεις, κανονισμούς κ. α. πλοηγηθείτε στην ιστοσελίδα της ΟΧΕ: ομοσπονδία χειροσφαίρισης Ελλάδος, πατώντας τον παρακάτω σύνδεσμο.

<https://www.handball.org.gr/index.php>

Το επόμενο μάθημα..... στο γήπεδο ή στην αυλή μας για

ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΜΕ ΧΑΝΤΜΠΟΛ

ΠΗΓΕΣ:

- Φυσική αγωγή για το δημοτικό σχολείο, βιβλίο μαθητή:

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimotikou_html-empl/

- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7>
- <https://blogs.sch.gr/xkonstant/files/2012/07/handball-short.pdf>