



Ο.Χ.Ε.

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ Δ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ Κ. Φ. Α.

ΑΜΥΝΤΑΙΟ ΜΑΡΤΙΟΣ 2017

ΘΕΜΑ

**Η Διδασκαλία της Χειροσφαίρισης
στην Α΄ & Β΄/θμια Εκπαίδευση**

Εισηγητής

Θόδωρος Τογανίδης M.Sc.

Σύμβουλος Επιμόρφωσης Ανάπτυξης Ο.Χ.Ε.

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 35 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

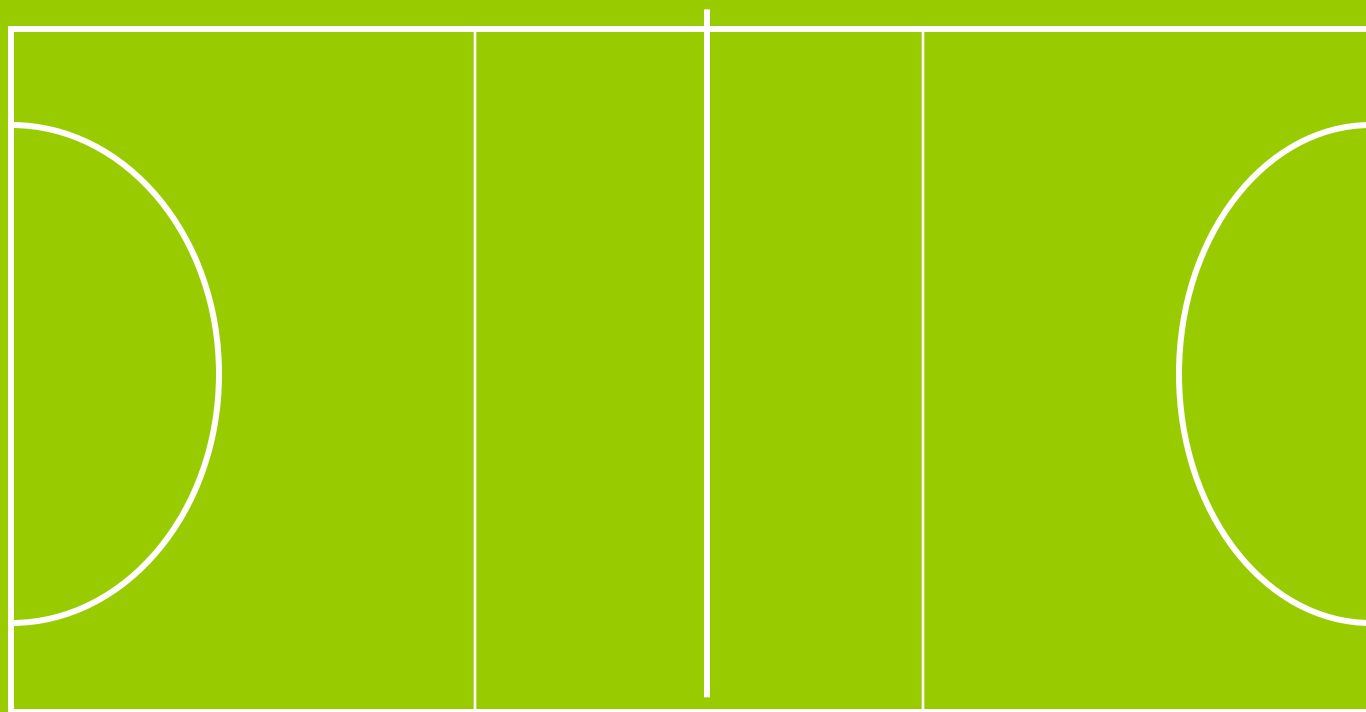
ΠΟΥ

ΘΑ ΔΟΥΛΕΨΩ

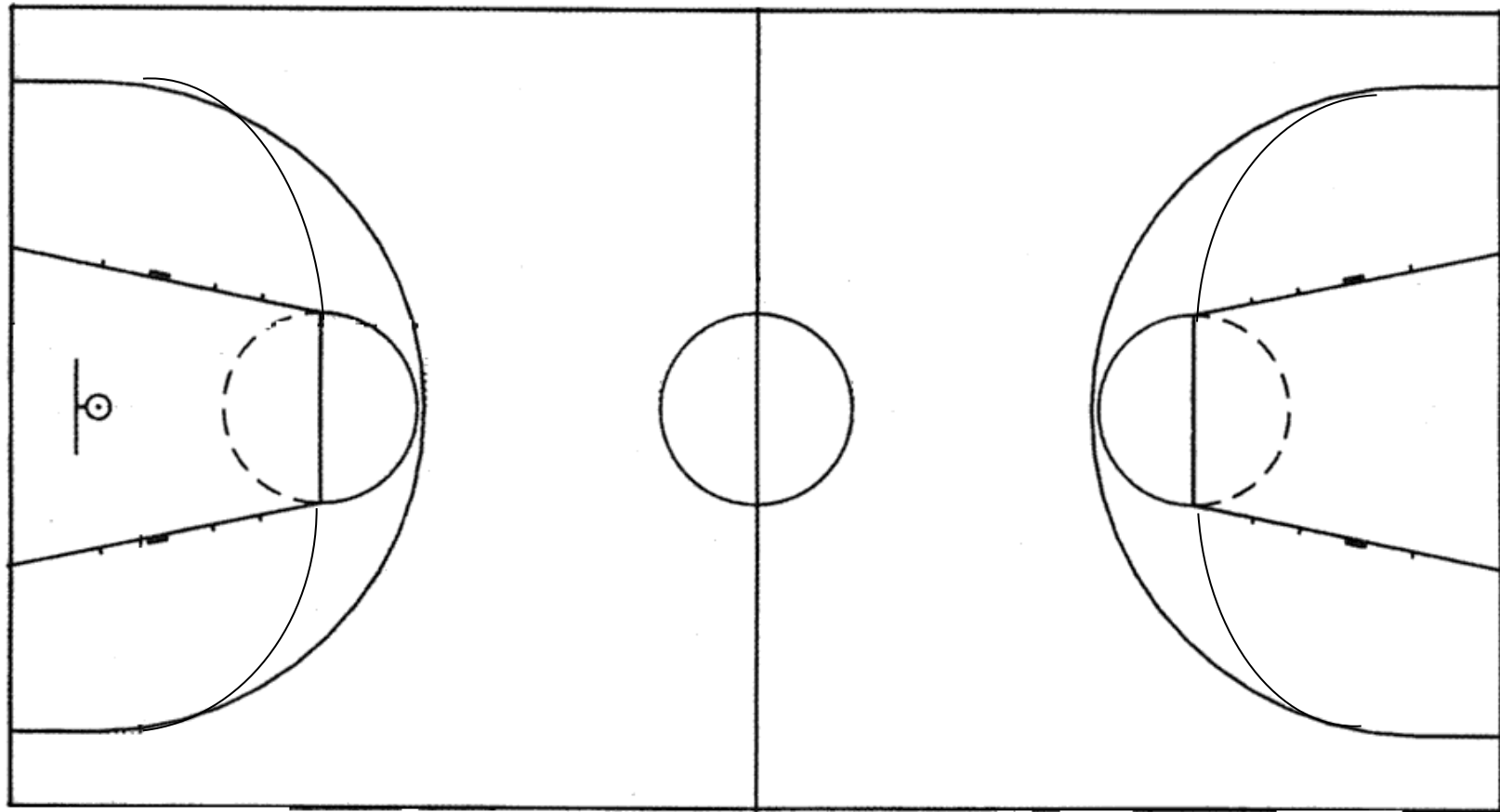
HANDBALL?



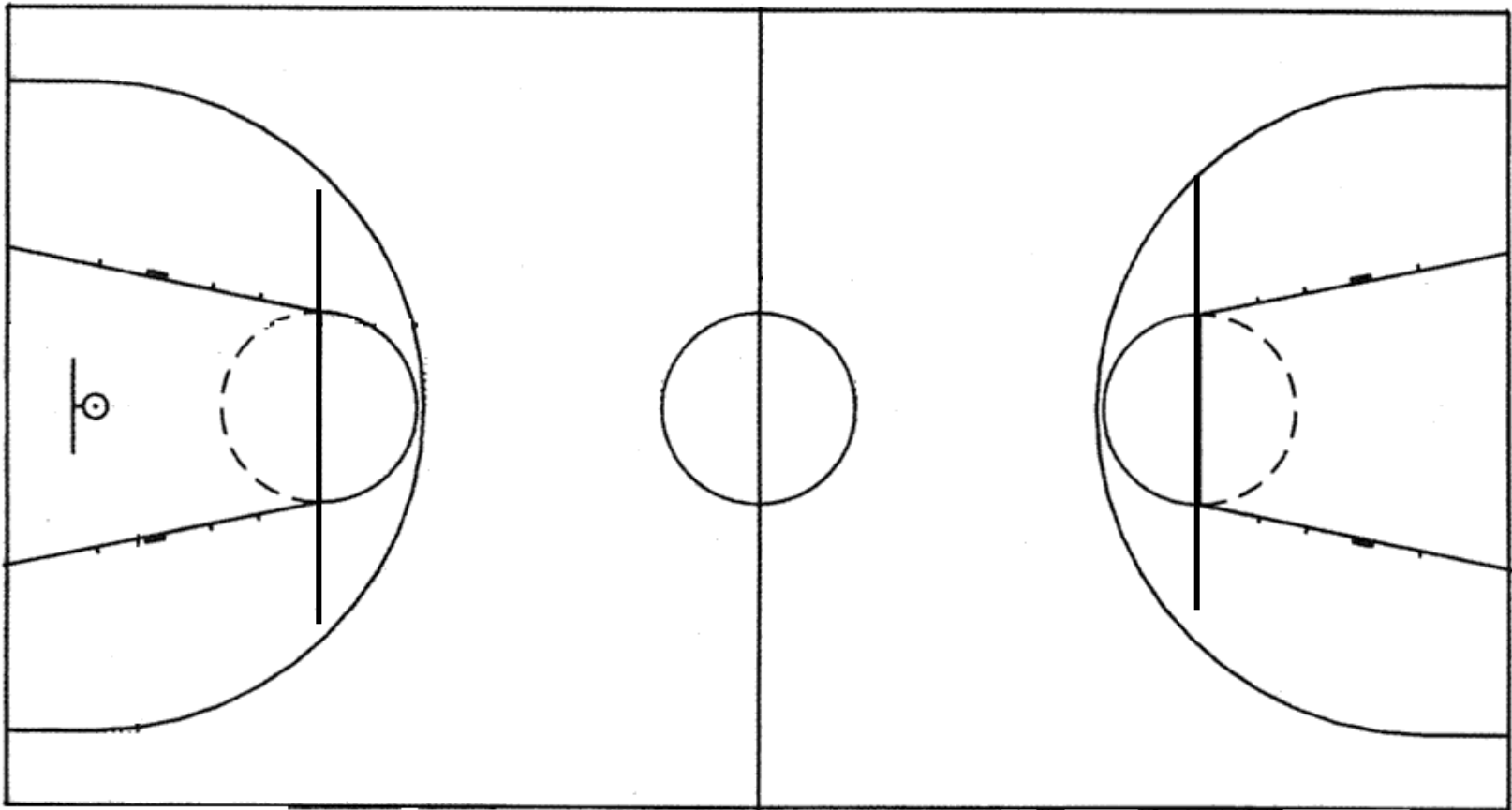
ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΓΗΠΕΔΩΝ



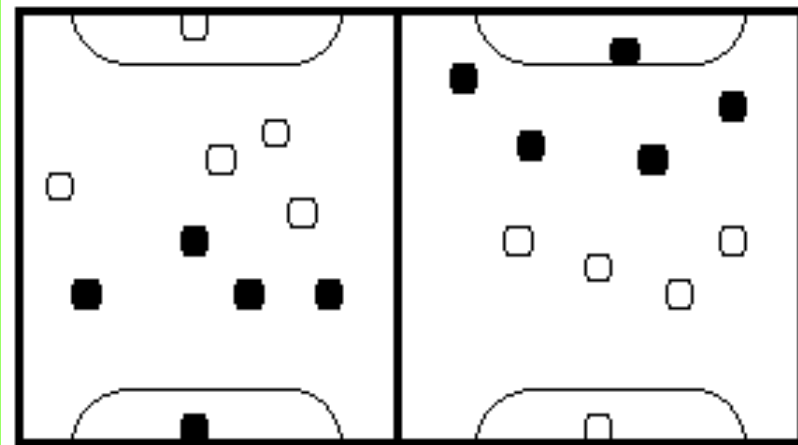
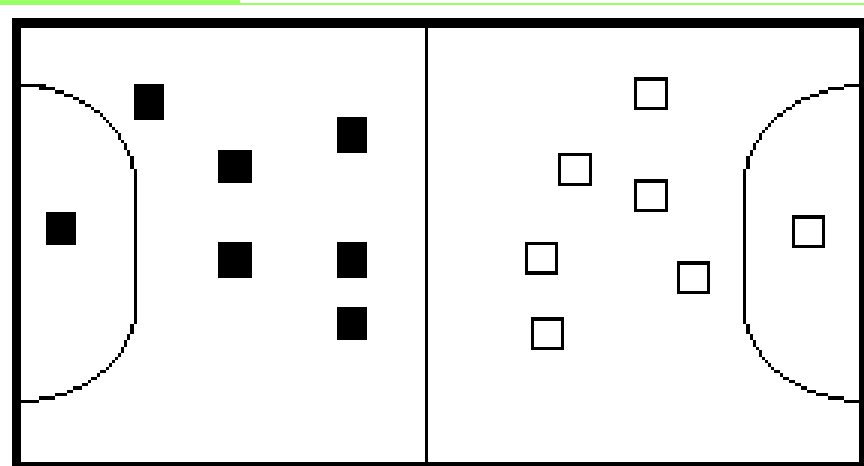
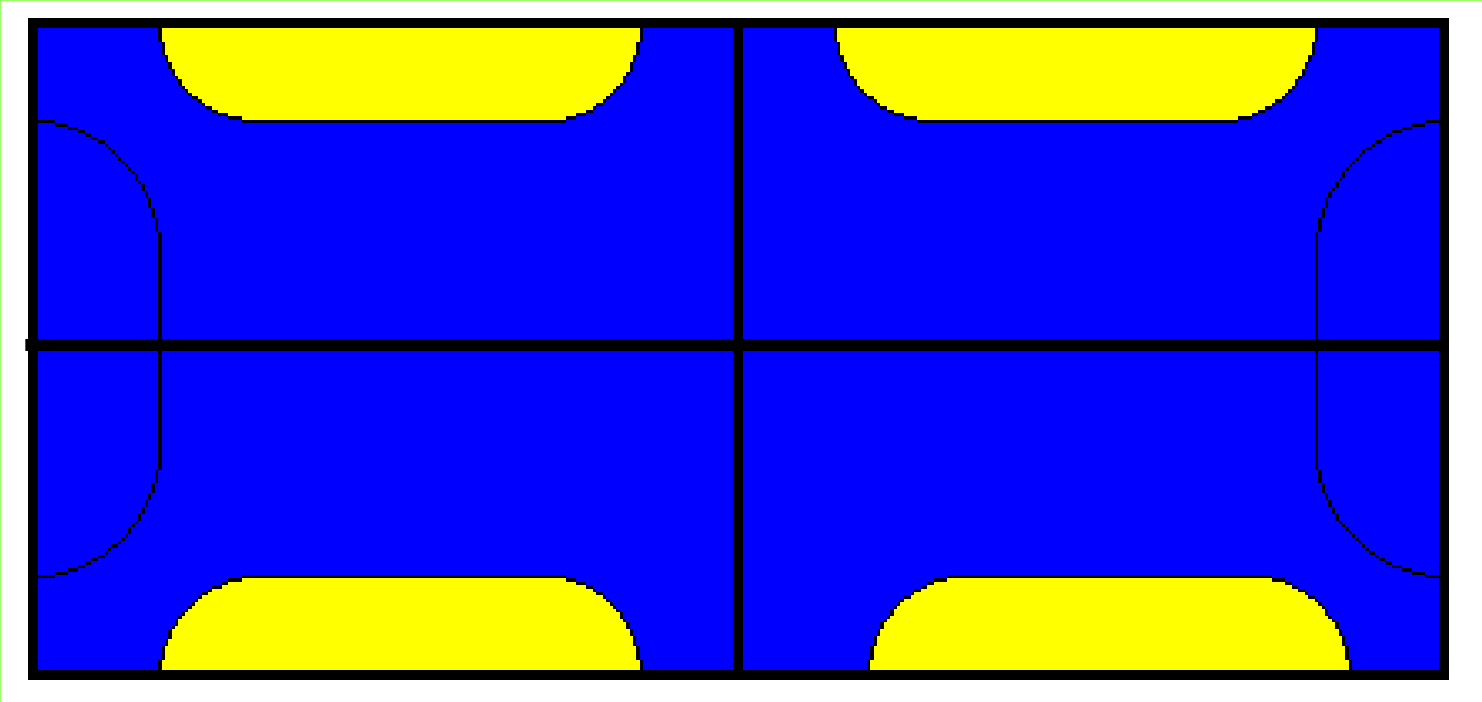
ΓΗΠΕΔΟ
ΒΟΛΛΕΥ

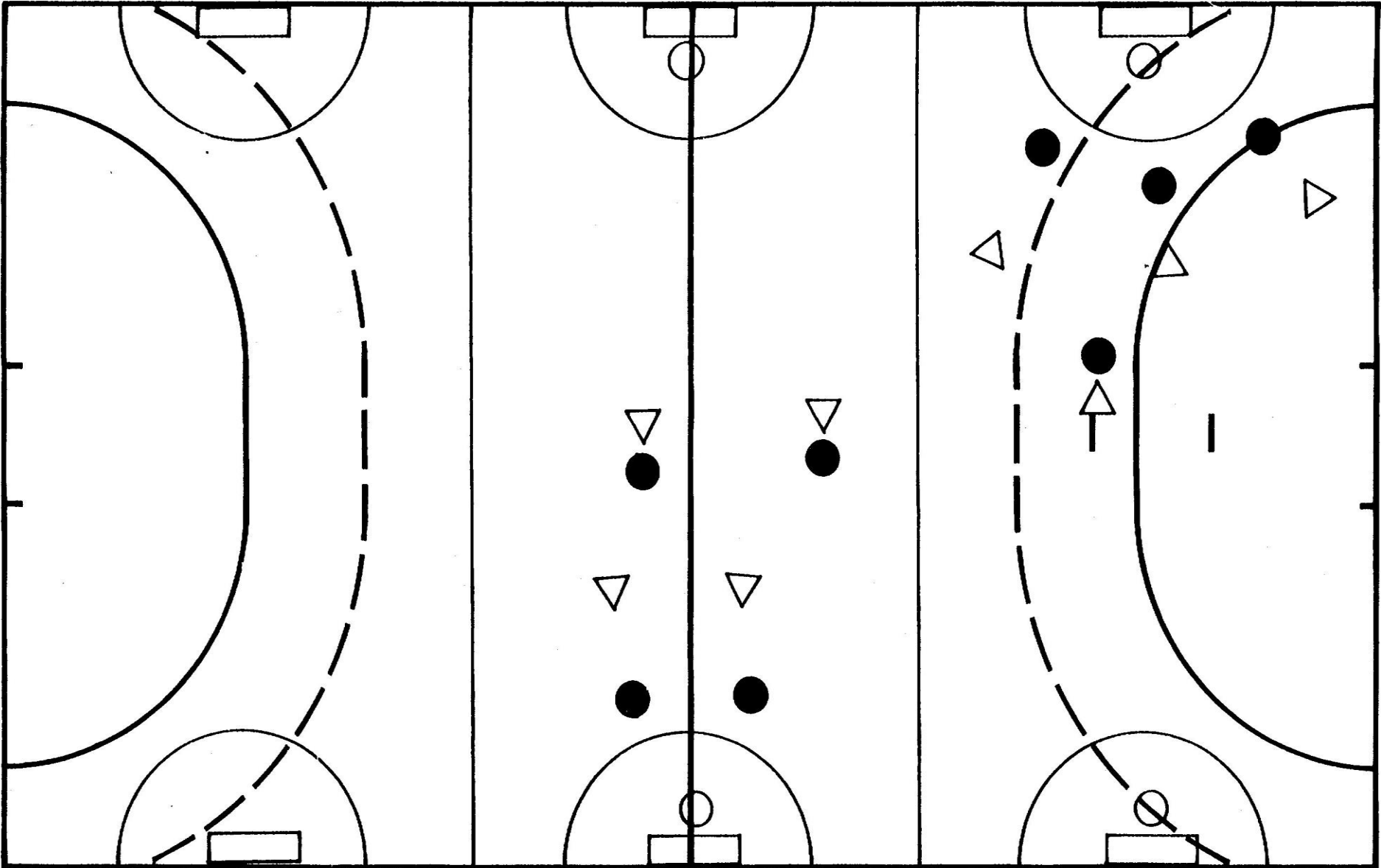


ΓΗΠΕΔΟ
BASKET



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

ΠΩΣ?

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΙΝΑΙ
ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΟ

**Και προς αυτή την
κατεύθυνση κινείται
ο κανονισμός**

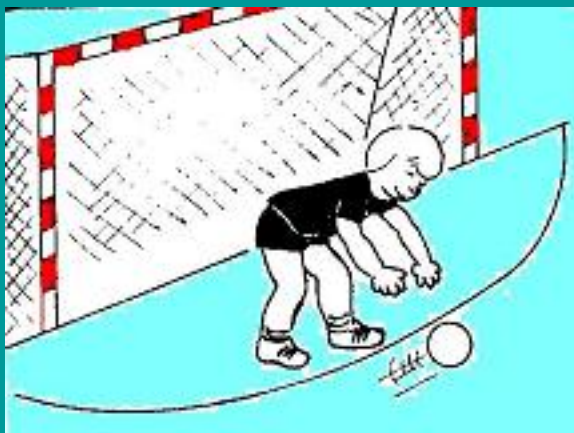
Η ΜΠΑΛΑ

!!!!!!! Η λαβή της μπάλας σημαντική
για τον χειρισμό της

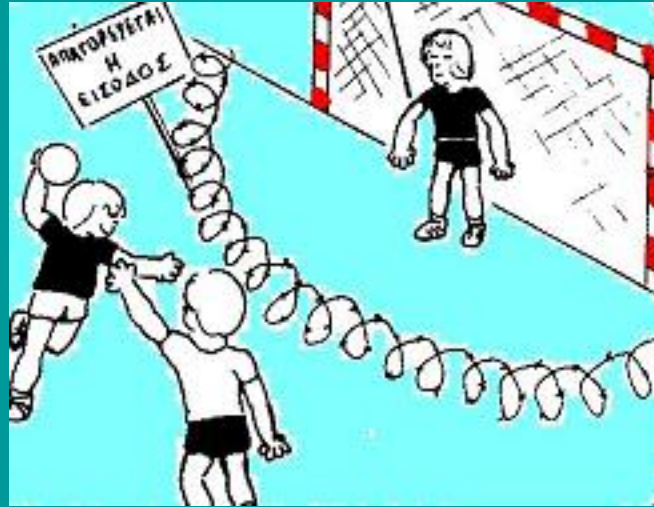
Ο ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ



Ο ΑΡΧΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΣ



Η ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ



ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΟΝΟ
Ο ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ

Η ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΑΡΑΒΙΑΖΕΤΑΙ ΟΤΑΝ ΕΝΑΣ ΑΛΛΟΣ ΠΑΙΚΤΗΣ
ΑΚΟΥΜΠΗΣΕΙ ΤΗΝ ΓΡΑΜΜΗ ΜΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΕΡΟΣ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ



ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ: Ο ΠΑΙΚΤΗΣ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΙΑ ΤΗ ΜΠΑΛΑ ΜΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΠΑΝΩ - ΝΑ ΚΡΑΤΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ 3'' - ΝΑ ΚΑΝΕΙ 3 ΒΗΜΑΤΑ –ΤΡΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΡΙΠΛΑ-ΕΣ ΤΡΙΑ ΒΗΜΑΤΑ
- ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΝΤΡΙΠΛΑ



ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΑΙ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΙΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ:
- ΑΠΟ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΚΑΤΩ

ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ:

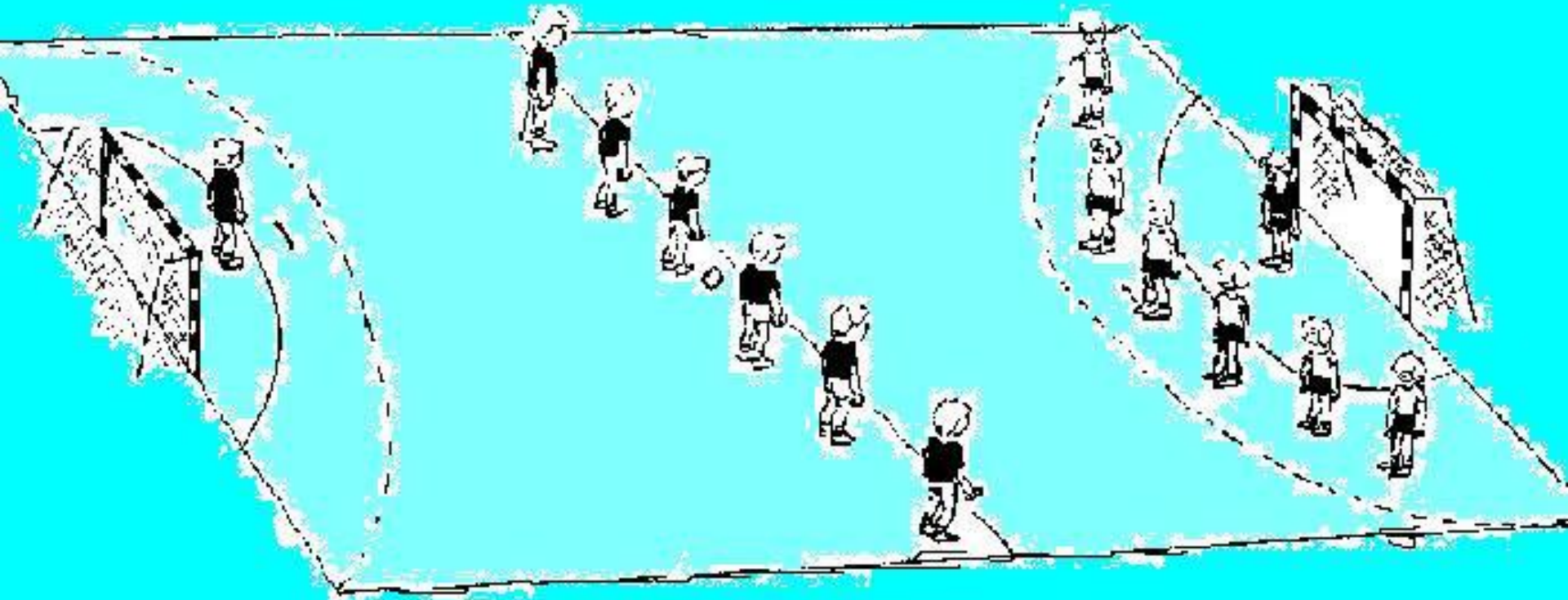
- ΤΟΥΣ ΒΡΑΧΙΟΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ
- ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΛΕΙΣΕΙ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΑΙ:

- ΝΑ ΧΤΥΠΑ Η ΝΑ ΤΡΑΒΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ
- ΝΑ ΘΕΤΕΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΜΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΤΡΟΠΟ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

Η ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΡΙΨΗ (ΣΕΝΤΡΑ)

ΡΙΨΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ



ΠΛΑΓΙΑ ΡΙΨΗ - ΚΟΡΝΕΡ



ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΑΝΕΛΘΕΙ Η ΜΠΑΛΑ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΧΩΡΟ
ΠΡΕΠΕΙ Ο ΠΑΙΚΤΗΣ **ΝΑ ΠΑΤΑ** ΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ
ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ (ΠΛΑΓΙΟ) Ή ΤΗ ΣΥΜΒΟΛΗ
ΠΛΑΓΙΑΣ – ΤΕΛΙΚΗΣ (ΚΟΡΝΕΡ)

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΡΙΨΗ



ΑΠΟΣΤΑΣΗ 3 ΜΕΤΡΩΝ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΠΑΙΚΤΗ ΠΟΥ ΕΚΤΕΛΕΙ ΤΗΝ
ΡΙΨΗ

ΠΕΝΑΛΤΙ

ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ ΡΙΨΗ ΣΕ 3'' ΑΠΟ
ΤΟ ΣΦΥΡΙΓΜΑ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΗΤΗ

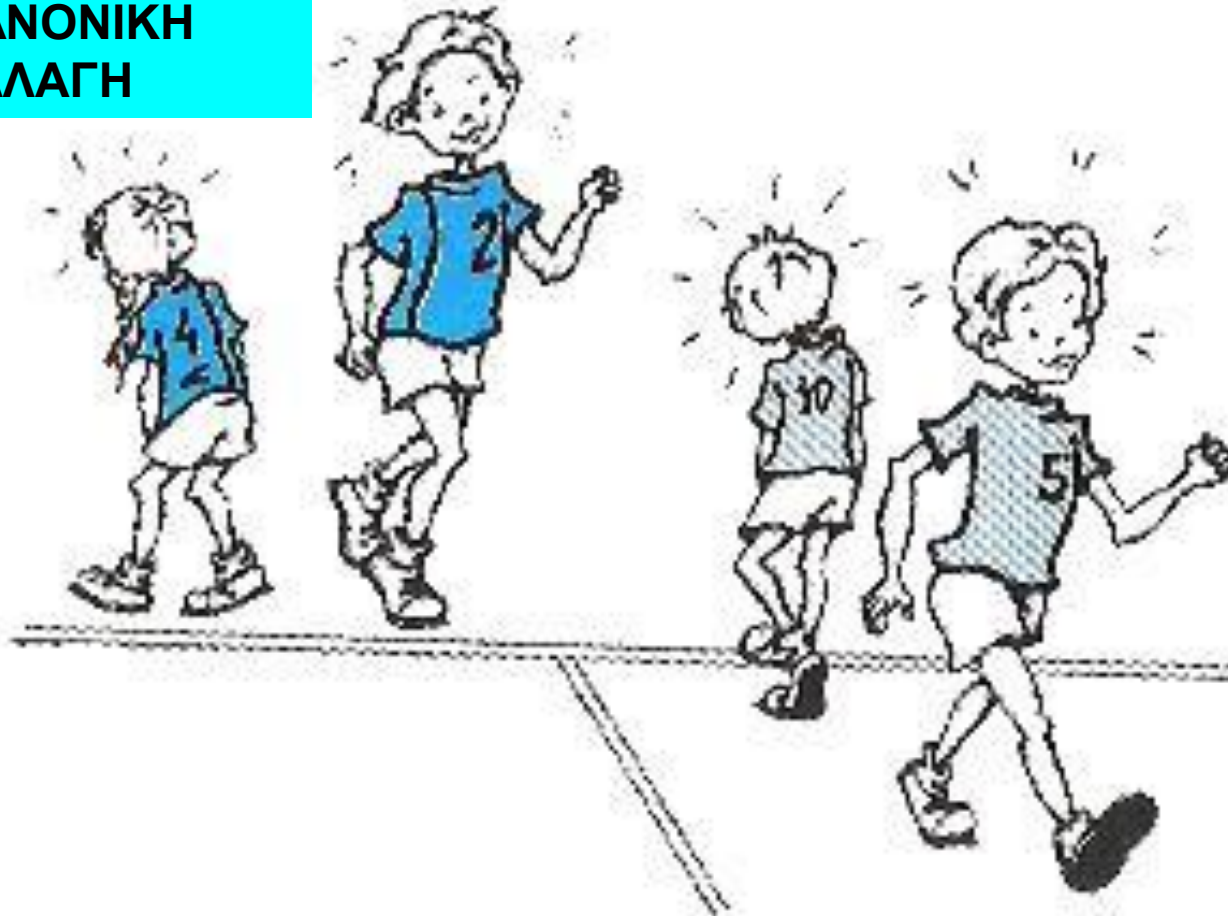


Σημαντικό !!!!!!!!!!!!!!!

**ΟΠΟΙΟΣ ΠΑΙΚΤΗΣ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙ ΠΑΡΑΒΑΣΗ
ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ
ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΤΗΝ ΑΦΗΣΕΙ ΑΜΕΣΩΣ
ΚΑΤΩ ΚΑΙ ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΟΥ**

ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

**ΚΑΝΟΝΙΚΗ
ΑΛΛΑΓΗ**



ΑΝΤΙΚΑΝΟΝΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

ΠΡΟΣΟΧΗ

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΦΑΟΥΛ

**ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
ΠΑΙΧΝΙΔΙ**

ΟΙ ΠΟΙΝΕΣ

- ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ (ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ)



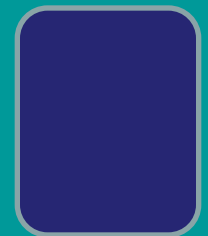
- ΔΙΛΕΠΤΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ



- ΑΠΟΒΟΛΗ ΜΕ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΑΡΤΑ)



- ΑΠΟΒΟΛΗ ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



Οι κινητικές προϋποθέσεις προηγούμενων δεκαετιών

- Οι δρόμοι, οι αλάνες, το δάσος ήταν τα μέρη όπου έπαιζαν τα παιδιά.
- Παραδοσιακά αυθόρμητα παιχνίδια ανέπτυσαν τη συναρμογή και τη φυσική κατάσταση.
- Οι μειωμένες εναλλακτικές για αναψυχή οδηγούσαν τα παιδιά στον αθλητισμό και με καλύτερες προϋποθέσεις.

Η σημερινή κατάσταση είναι διαφορετική

- Κάθονται στο σχολείο, στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, στην TV ή στα παιχνίδια με PC και DVD.
- Μεγάλο ποσοστό έχουν προβλήματα στάσης, κινητικής συναρμογής και είναι υπέρβαρα.

**ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΠΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΝΑ
ΠΡΟΠΟΝΟΥΝΤΑΙ
ΜΟΝΟ
3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ!!!!!!!**

Ο ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
ΠΑΙΖΕΙ ???

ΤΟΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΤΟΥ
ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ.



**ΚΙΝΗΤΙΚΟ
ΕΛΛΕΙΜΑ**

ΕΧΟΥΝ ΜΕΙΩΘΕΙ
ΟΙ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ
ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ
ΠΑΙΔΙΩΝ



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 καθοριστικός παράγοντας



στην βελτίωση όλων των δεξιοτήτων που είναι καθοριστικές στην διδασκαλία της τεχνικής

- Συναρμοστικές ικανότητες 7 με 10-12χρ.
- Κιναίσθηση 10 με 13χρ.
- Προσανατολισμός στον χώρο 7 με 9 & 13-16χρ.
- Ισοροπία 6-9χρ.
- Ικανότητα αντίδρασης 6-9 & 16-18χρ.
- Ρυθμική ικανότητα 6-12χρ.

Χρυσή ηλικία της μύησης
7-8 έως 12-13

δεξιότητες

Σταθεροποίησης - μετακίνησης - χειρισμού



Προσγείωση
Σταμάτημα
Ισορροπία
Αλλαγή κατεύθυνσης



βάδισμα
τρέξιμο
άλμα
κουτσό
περιστροφή
πλάγια βήματα
γλίστρημα
αναρρίχηση
πτώση



πέταγμα
πιάσιμο
τρίπλα

ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΧΟΛΑΣΤΙΚΟΙ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ



ΧΡΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΟΛΟΓΙΟΥ

**ΑΠΟΦΥΓΗ ΟΣΟ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΤΟΝ
ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟΥ**

ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1ης ΦΑΣΗΣ 6 - 8 ΧΡΟΝΩΝ

ΠΙΑΣΙΜΟ ΜΠΑΛΛΑΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΜΠΑΛΛΑΣ

ΠΕΤΑΓΜΑ ΜΠΑΛΛΑΣ
ΜΕ ΕΝΑ ΧΕΡΙ

ΠΟΛΑΠΛΑ ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ
ΠΑΡΕΜΦΕΡΩΝ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ-ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

2ης ΦΑΣΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ

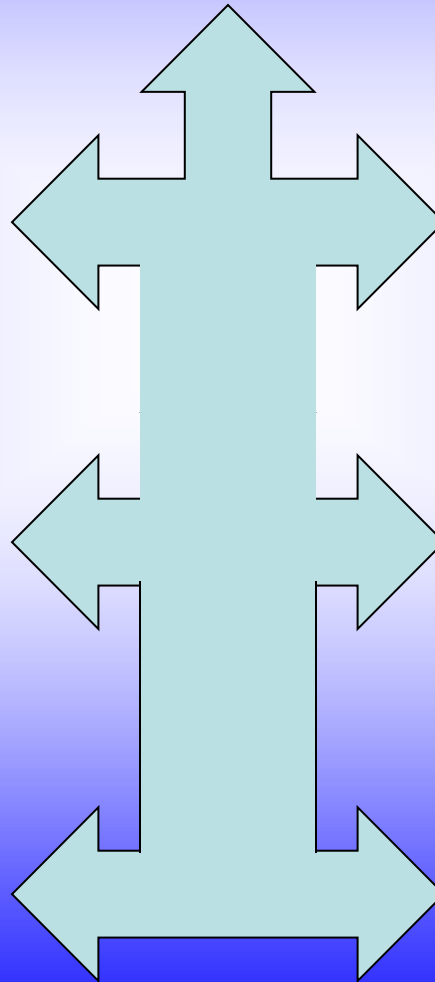
ΦΥΣΙΚΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

ΠΑΙΖΟΥΜΕ
ΕΝΑΝΤΙΩΝ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ



1. ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΤΙΣ ΜΠΑΛΕΣ
2. ΜΠΑΛΕΣ ΤΕΝΝΙΣ -
ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ – ΜΠΑΛΟΝΙΑ
3. ΣΤΡΩΜΑΤΑ
4. ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΚΩΝΟΥΣ
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

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

**ΝΤΡΙΠΛΑΣ
ΟΔΗΓΗΜΑ**

ΠΕΤΑΓΜΑΤΟΣ

ΠΙΑΣΙΜΑΤΟΣ

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

**ΑΠΛΩΝ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΩΝ**

ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ

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

1. ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

2. ΚΟΠΩΣΗ

3. ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥ

4. ΚΑΤΕΥΘΥΝΟΜΕΝΗ ΠΙΕΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥ

ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΡΙΨΗ

ΣΕ ΣΤΑΣΗ

ΜΕ ΑΛΛΑΜΑ

ΚΙΝΗΣΗ

ΧΩΡΙΣ ΠΙΕΣΗ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥ

ΠΙΕΣΗ ΜΟΝΟ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΜΠΛΟΚ

ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΓΩΝΙΕΣ

ΑΡΓΑ ΓΡΗΓΟΡΑ

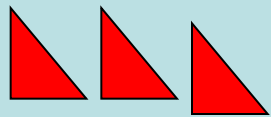
ΠΙΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

ΣΤΟ ΣΩΜΑ
ΡΙΠΤΗ

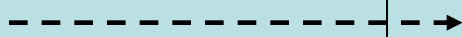
ΣΤΟ ΧΕΡΙ
ΡΙΠΤΗ

ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ

**ΚΥΚΛΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ**



**Ντρίπλα-ρίψη-πάσα
σκυταλοδρομία**



1

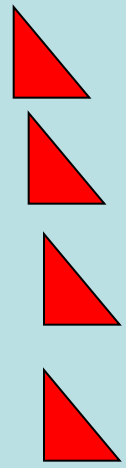


**Κορούϊδο
με βοηθό**



2

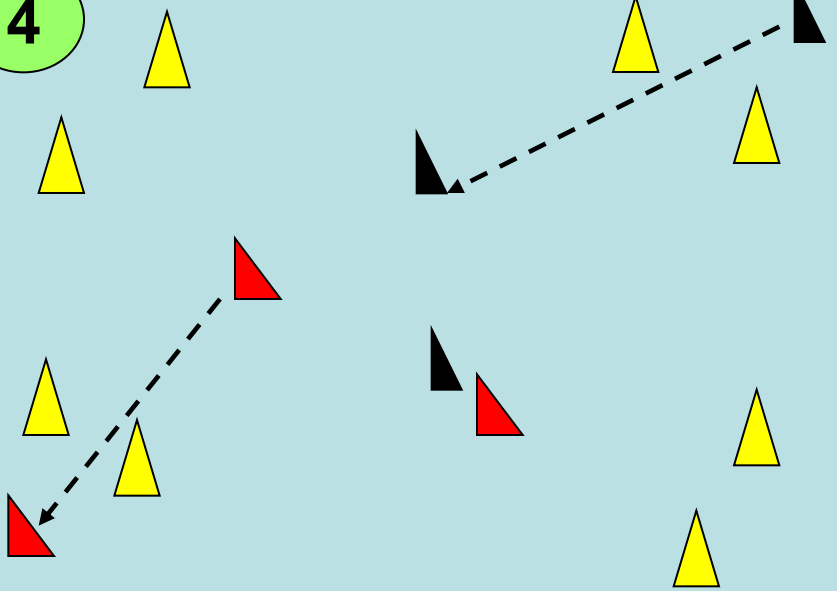
3

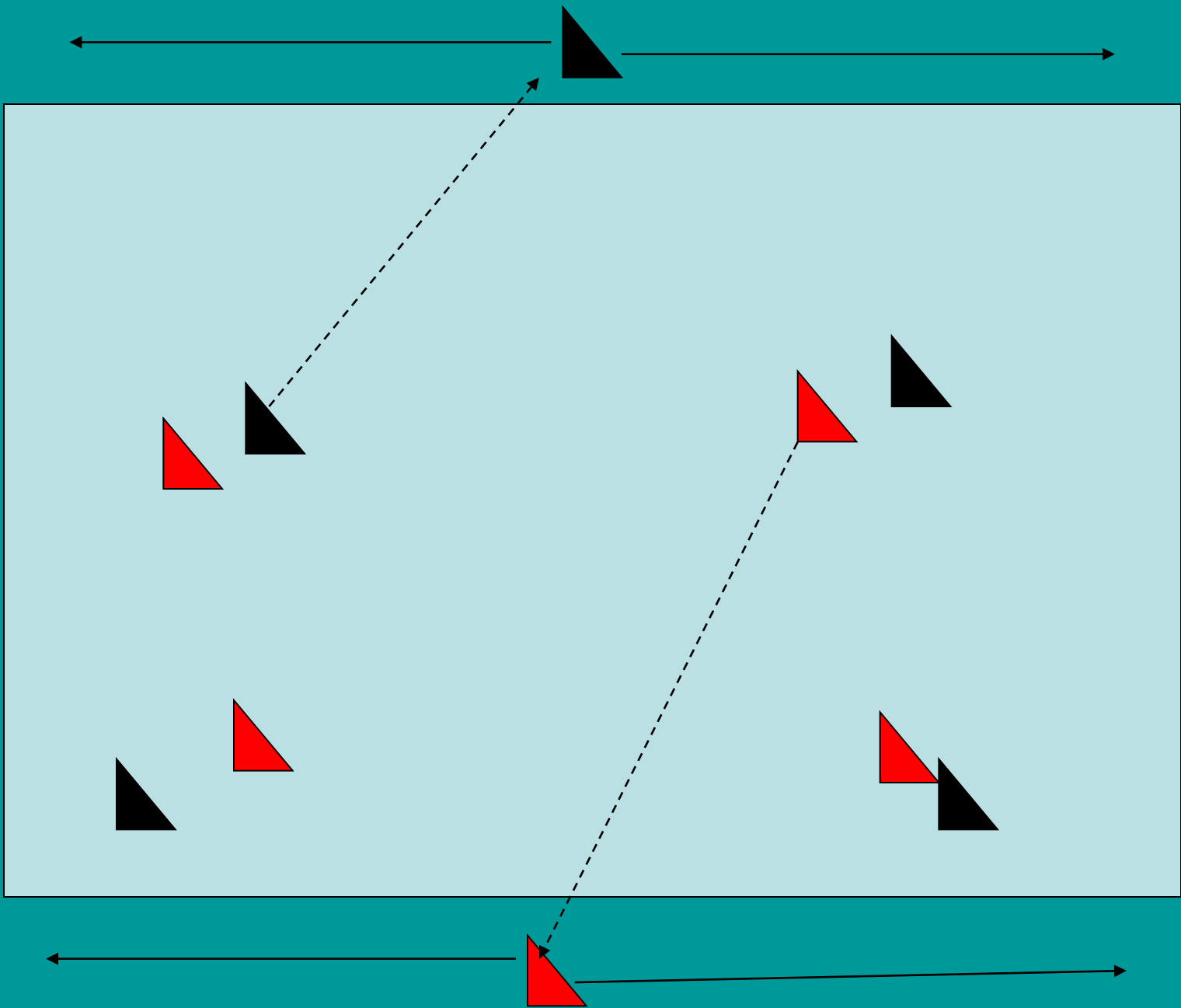


μηλάκια



4





Η ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

- ΛΑΒΗ
- ΠΑΣΑ
- ΥΠΟΔΟΧΗ
- ΡΙΨΗ
- ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ
- ΑΜΥΝΑ ΕΛΕΓΧΟΣ – ΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ
- ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ - ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ
- 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



**ΤΟ ΧΕΡΙ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΠΑΝΩ ΚΑΙ ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ
ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΠΟΔΙ ΜΠΡΟΣΤΑ
ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΦΤΕΡΝΑΣ ΚΑΙ ΙΣΧΥΟΥ
ΤΡΑΒΗΓΜΑ ΧΕΡΙΟΥ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ**



**ΠΡΟΒΟΛΗ ΧΕΡΙΩΝ
ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ
ΑΠΟΦΥΓΗ ΚΡΟΥΣΗΣ**

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



**ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΣΗ
ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ
ΑΠΟΚΡΟΥΣΕΙΣ**

ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

2 → 1

1 ENANTION 1
ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ

ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ

2 → 2 +

ΜΕΤΑΒΑΣΗ

3 → 3 +

ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ
ΣΤΗΝ ΙΣΑΡΙΘΜΙΑ

4 → 4 +

ΧΡΗΣΗ ΒΟΗΘΟΥ!!!!!!

6 → 6 +

ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

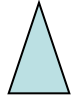
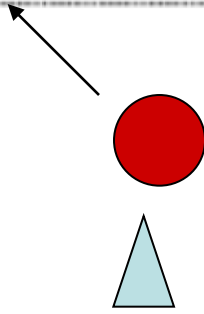
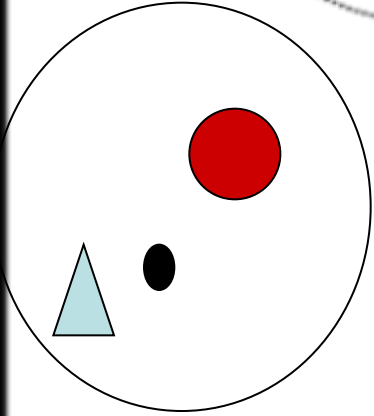
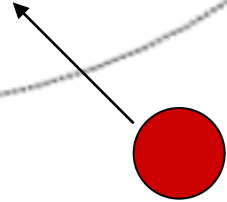
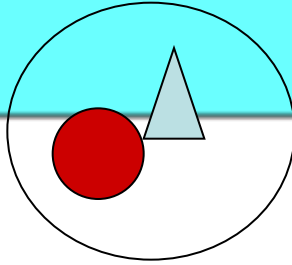
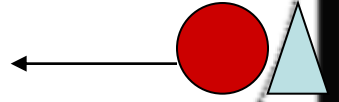
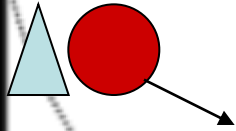
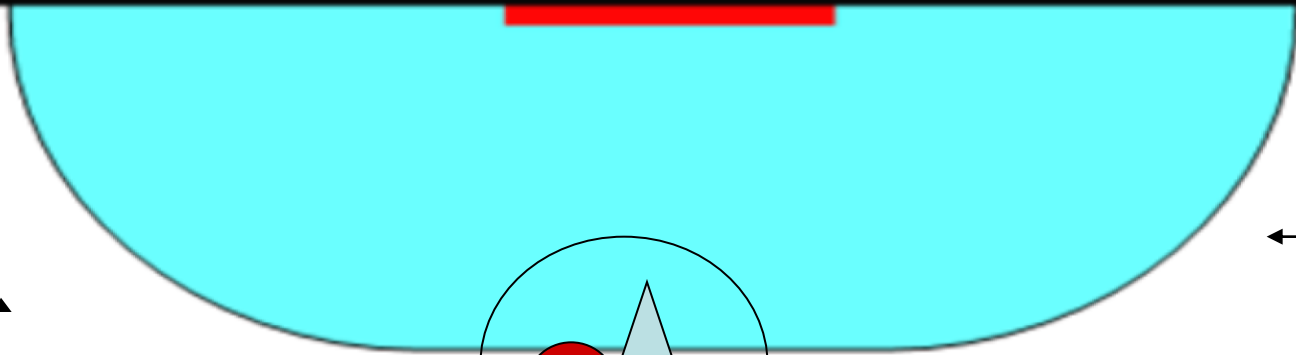
- ΣΕ ΟΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΧΟΥΜΕ ΜΕΤΩΠΟ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ
- ΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ
- ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΚΕΝΟ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΟΧΙ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΜΥΝΤΙΚΟ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΤΜΗΜΑ

**ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ
5- 6 ΜΑΘΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ
ΜΕ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

ΣΧΟΛΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΜΟΝΟ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ ΑΜΥΝΑ



1:5 AMYNA

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΑΜΥΝΑ ΖΩΝΗΣ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ 1:5

ΟΔΗΓΕΙ ΤΟΥΣ
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ
ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ
ΑΜΥΝΑ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ

ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΙ ΤΟΝ
ΠΡΩΙΜΟ
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ - ΣΚΟΡΕΡ

ΚΑΛΙΕΡΓΕΙ ΤΗΝ
ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ
ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ
ΑΜΥΝΤΙΚΟΥ
ΣΤΗ ΜΠΑΛΑ

ΧΡΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ
ΜΕ ΣΤΟΧΟ
ΤΟ ΚΛΕΨΙΜΟ
ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

1 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 1 (ΜΟΝΟ)

ΣΤΟΧΟΣ

ΑΔΕΙΟ ΤΕΡΜΑ

Τ/Φ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

ΔΟΚΑΡΙ

ΞΕΠΕΡΑΣΜΑ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

ΜΕ ΤΡΙΠΛΑ

ΜΕ ΒΟΗΘΟ ΜΟΝΟ ΠΑΣΕΡ

ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ



Ο ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ

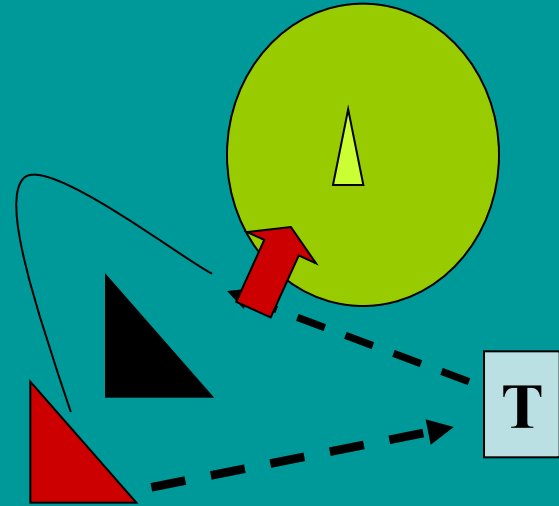
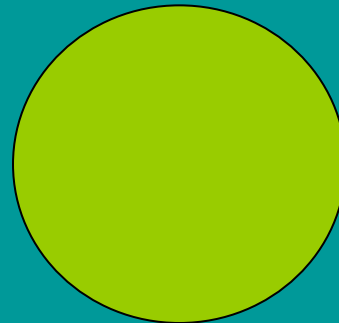
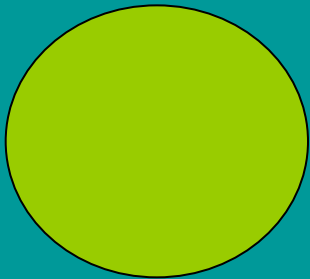
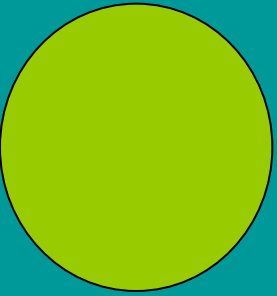
ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

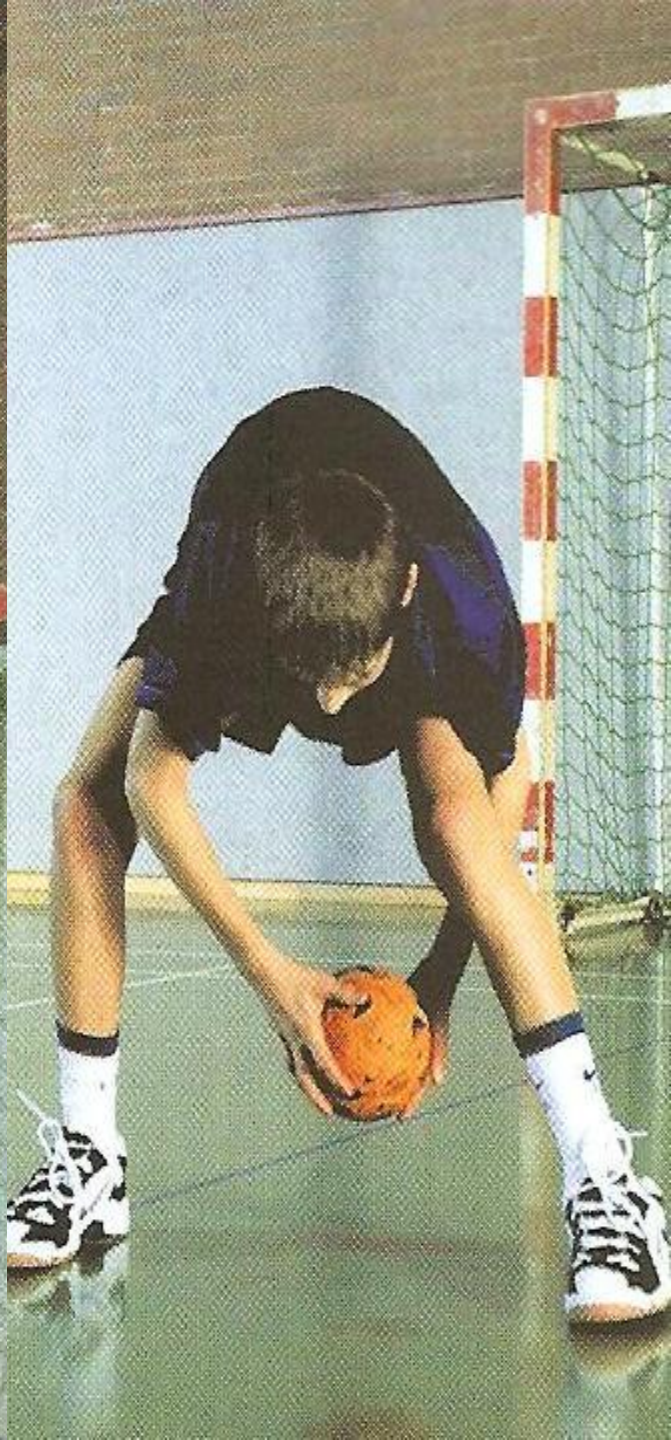
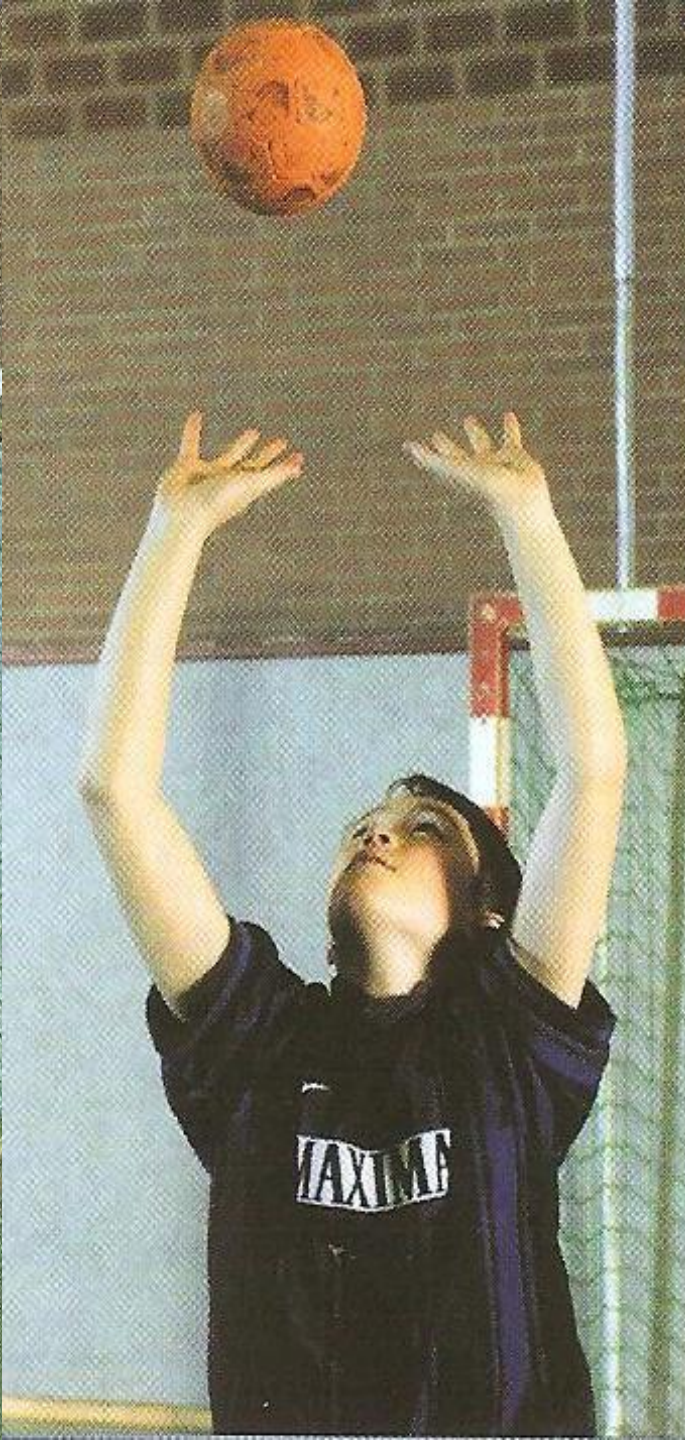
**ΣΤΑ ΤΡΙΑ ΦΑΟΥΛ
ΠΕΝΑΛΤΥ**

**ΔΙΠΛΟ ΓΚΟΛ
ΣΕ ΜΑΚΡΙΝΗ ΡΙΨΗ**

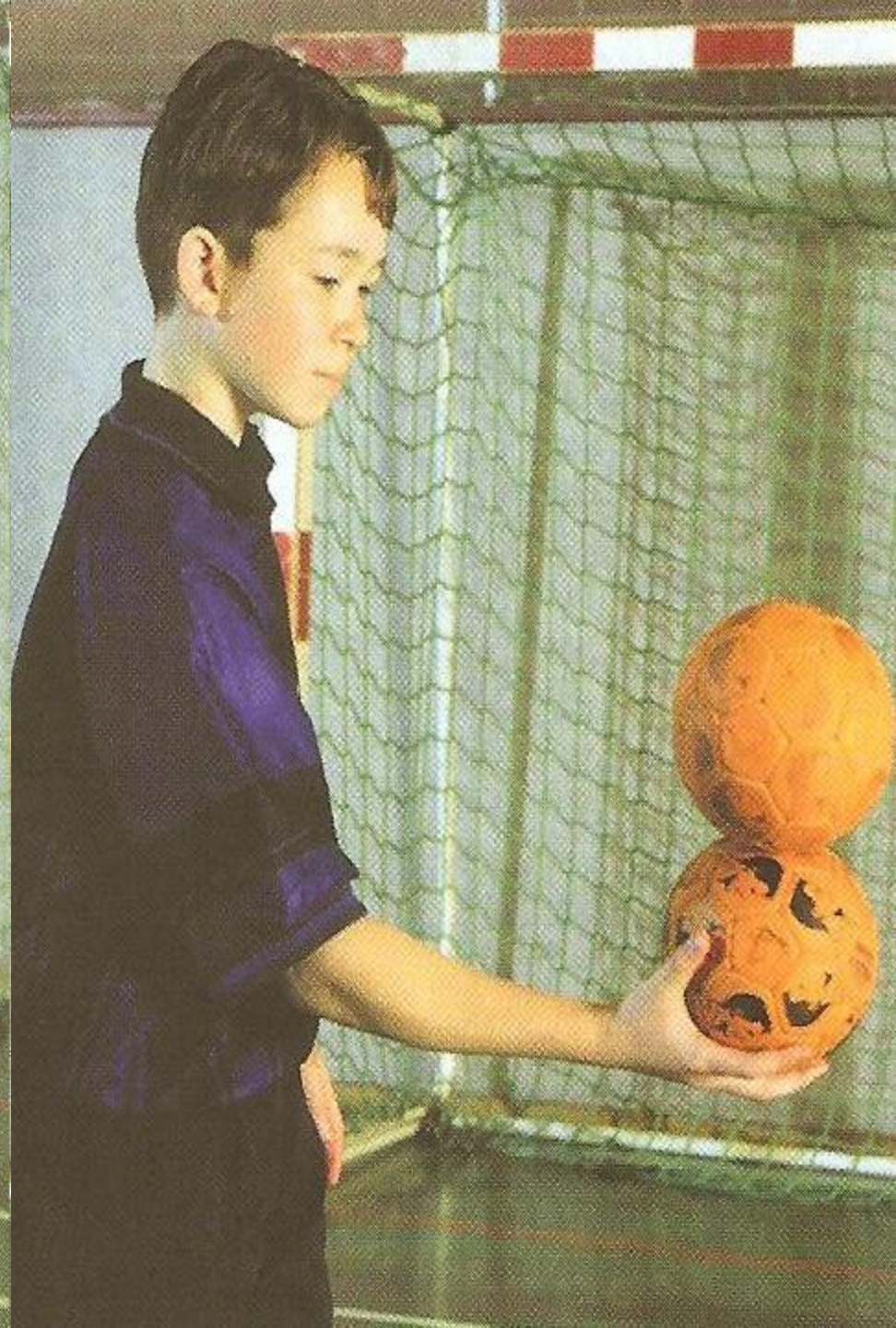
**ΠΙΕΣΗ ΜΟΝΟ
ΣΩΜΑΤΟΣ**

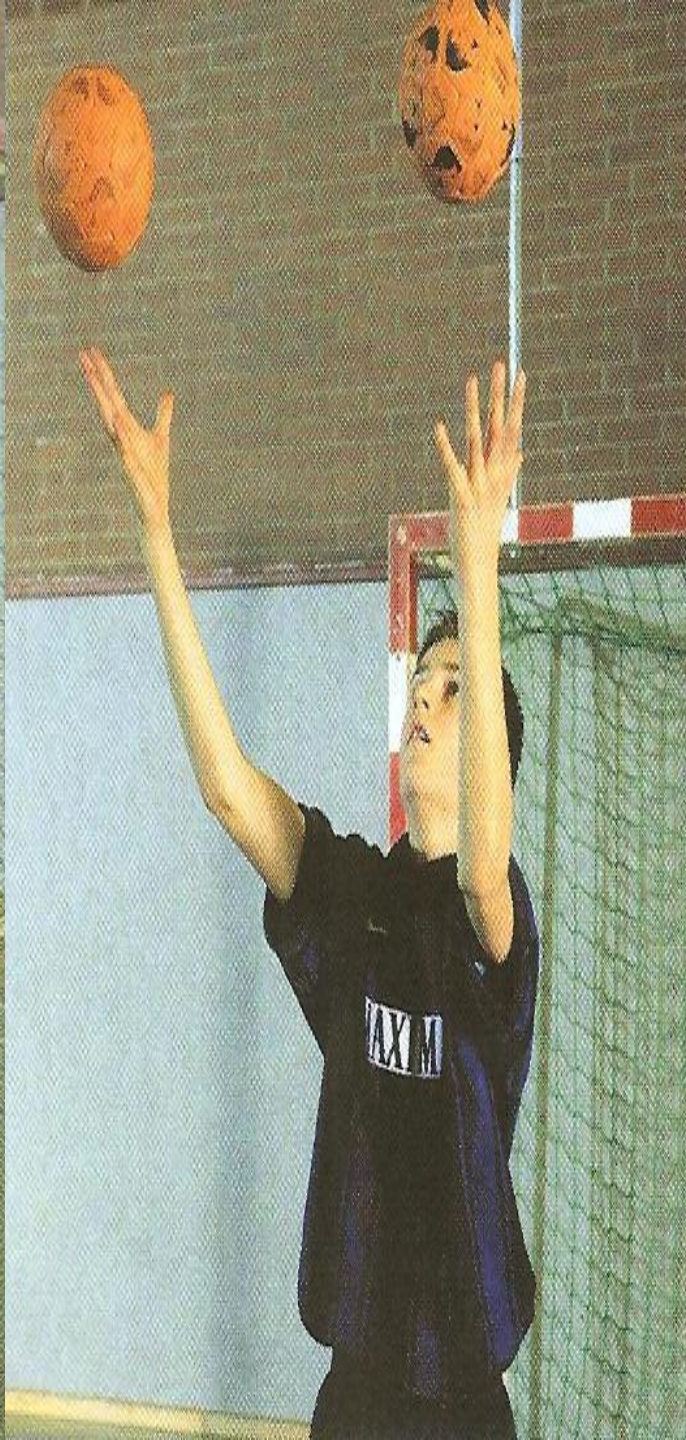
TO "MONO"

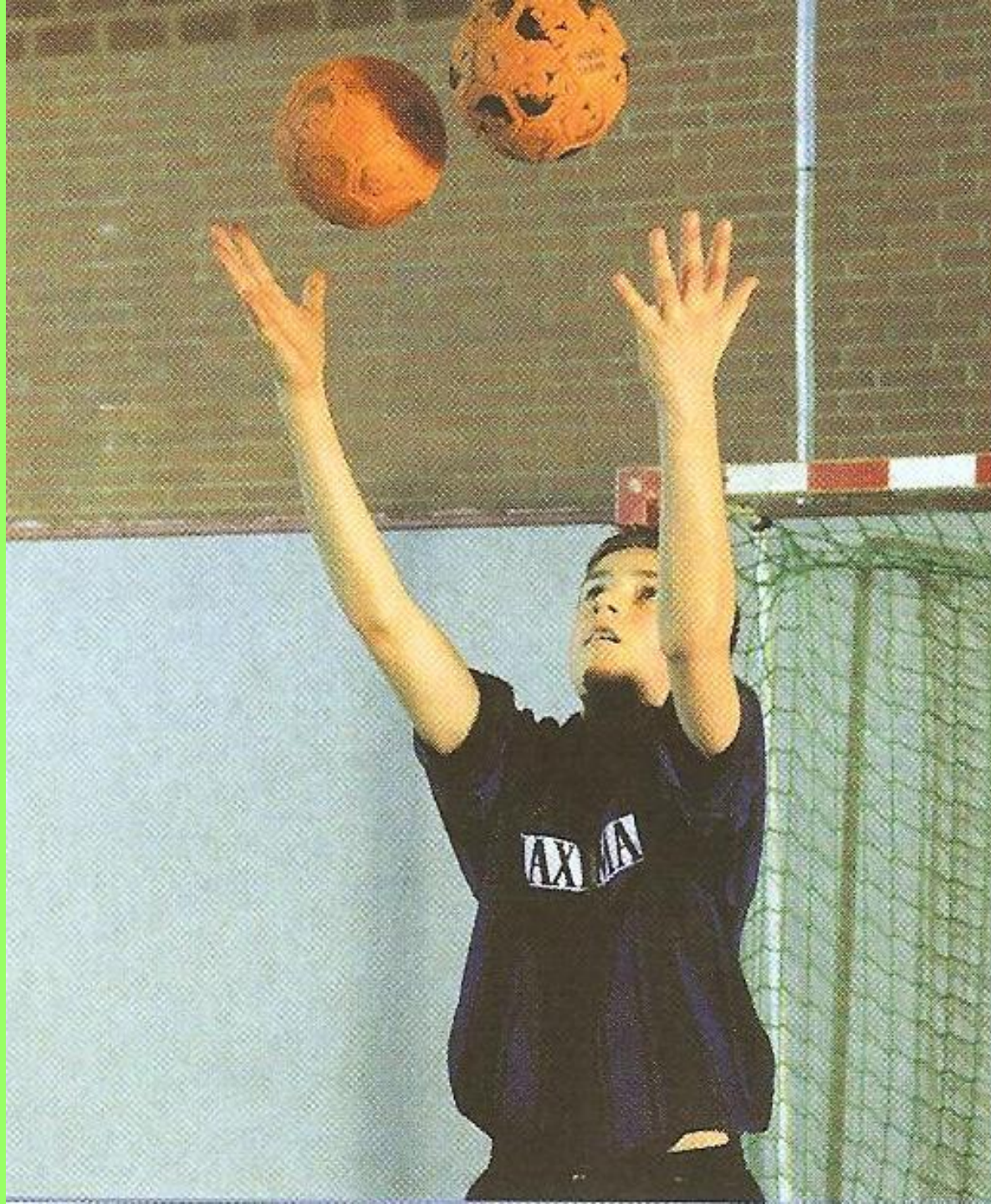


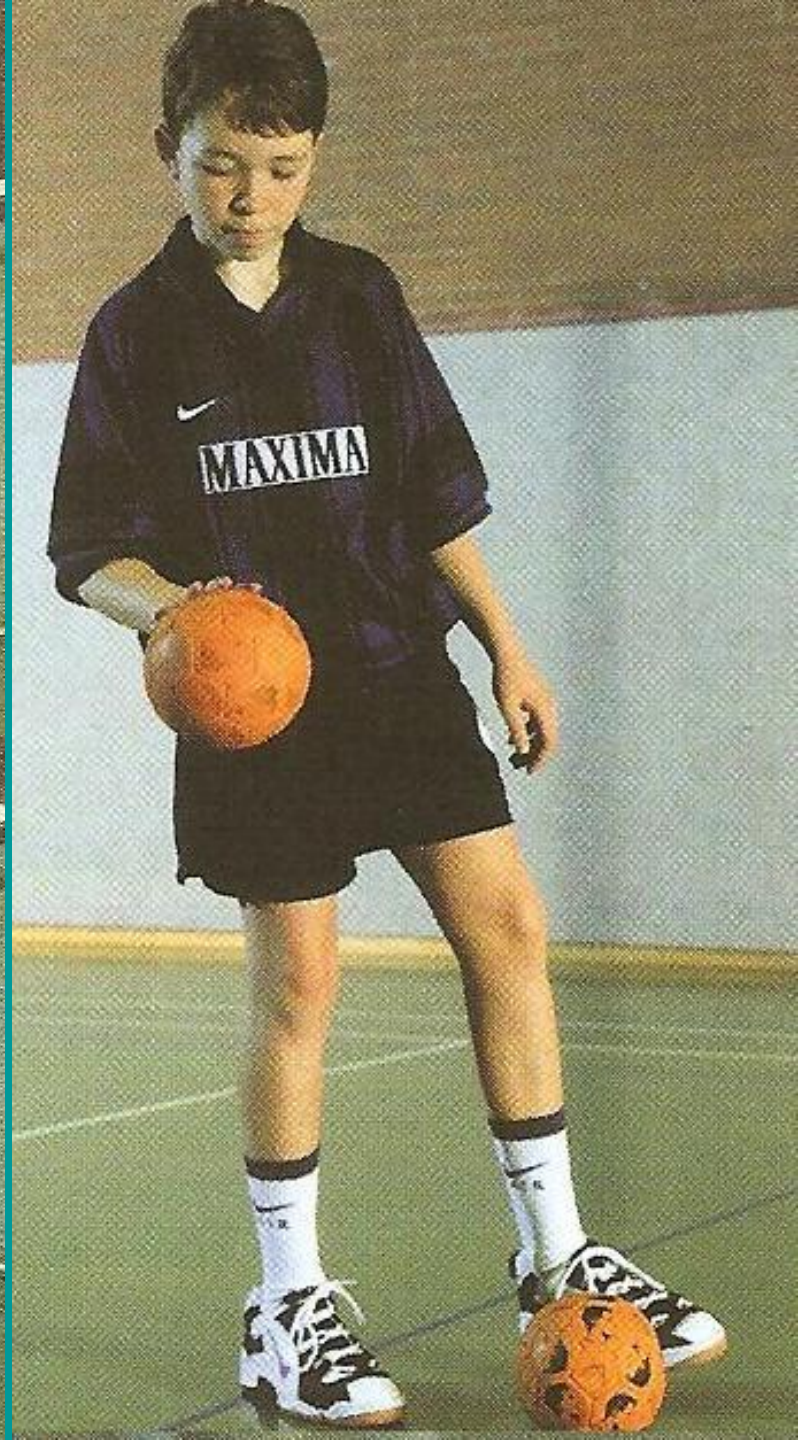


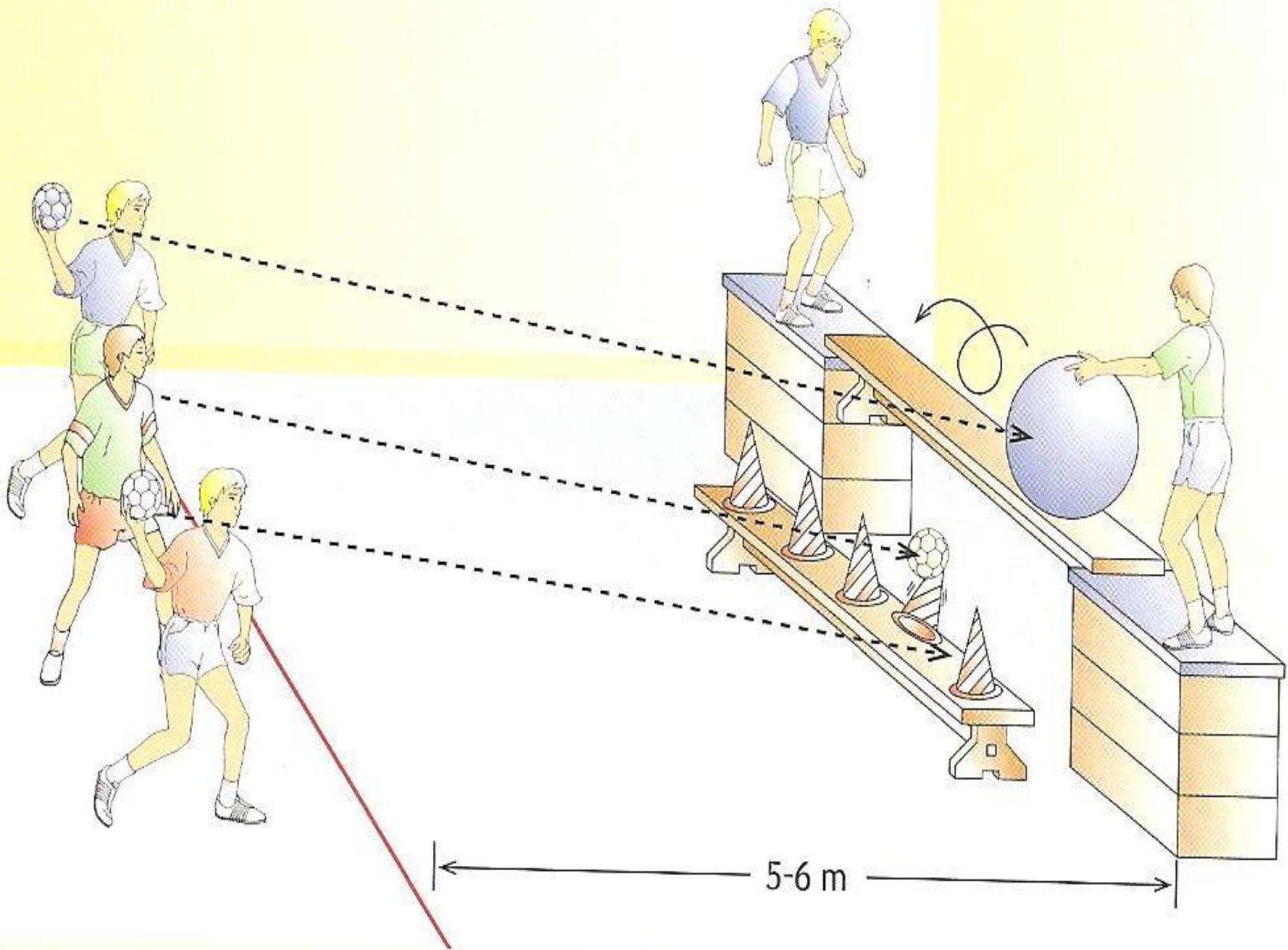


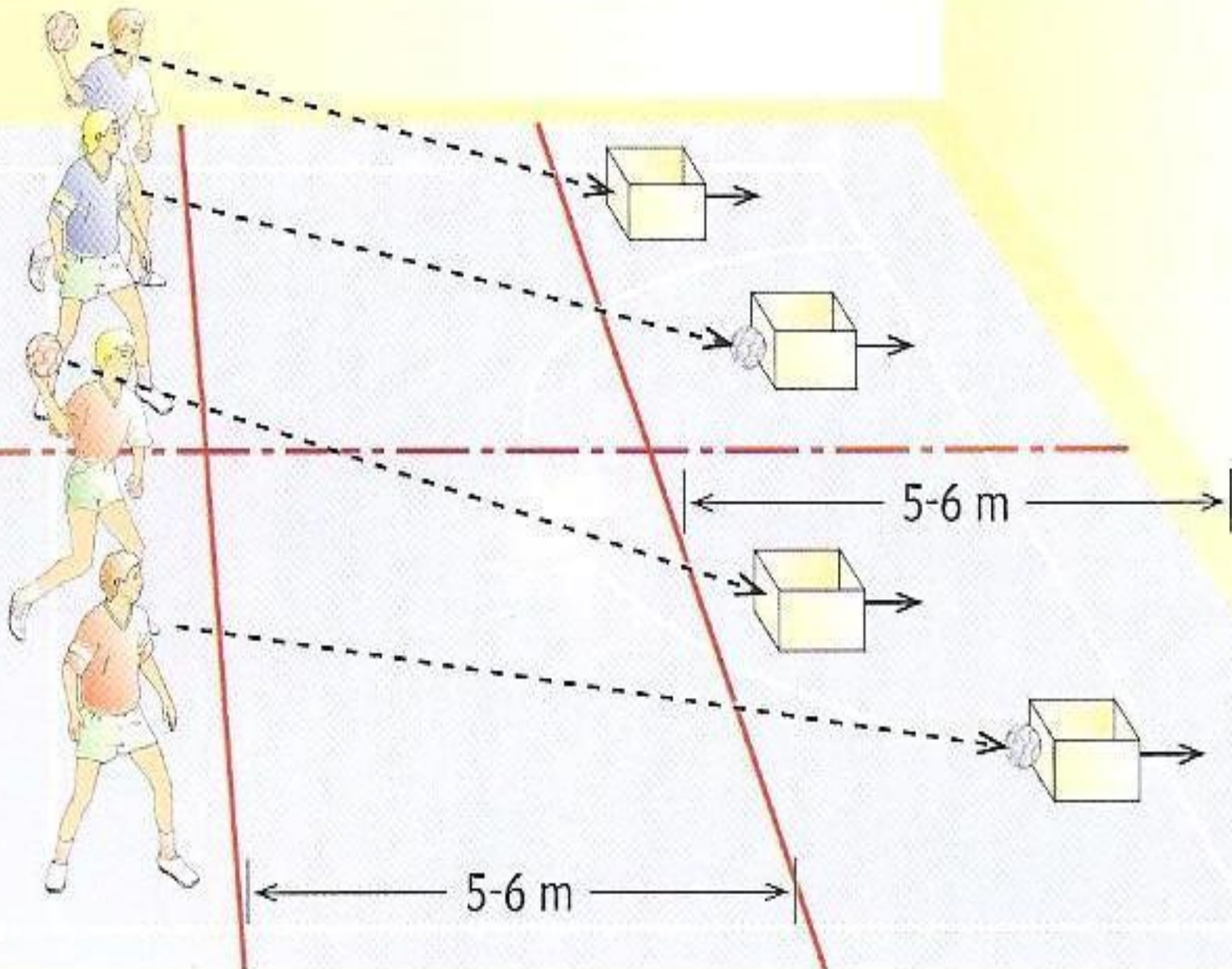












www.handball.org.gr

Ανάπτυξη

Η Χειροσφαίριση στο σχολείο

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

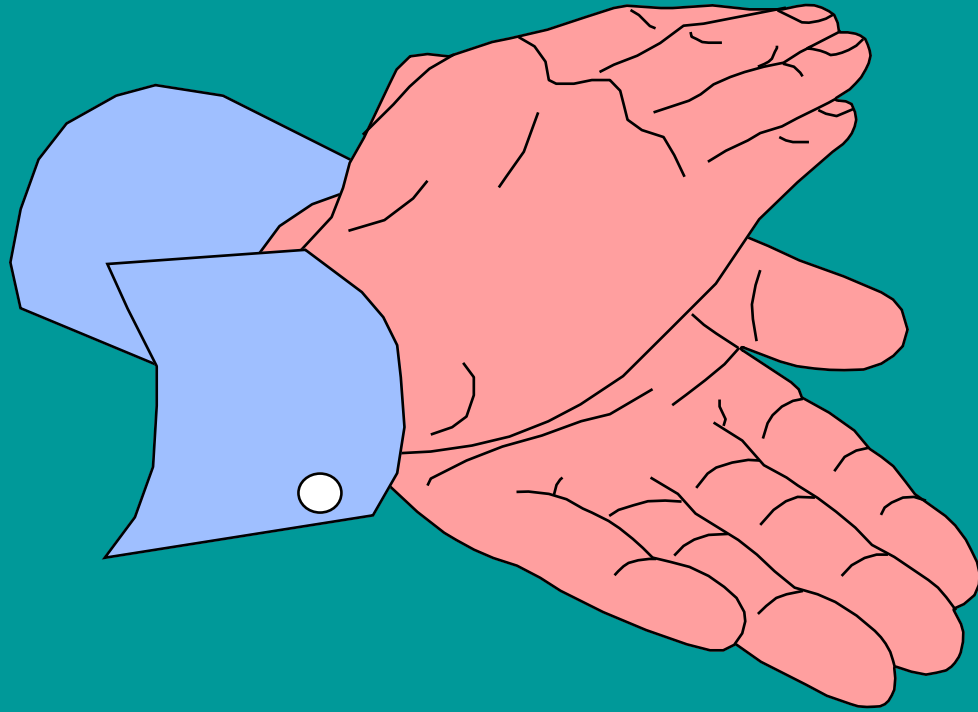
<http://www.rfeb.com/>

www.handball-world.de

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

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

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



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ