

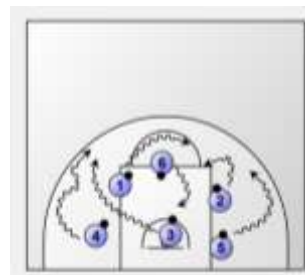
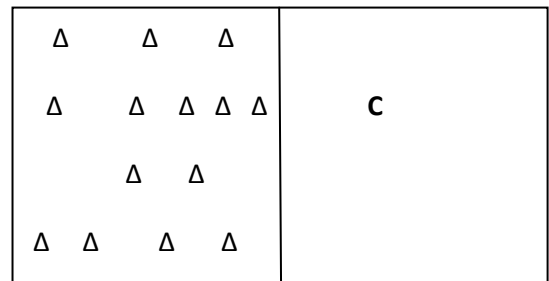
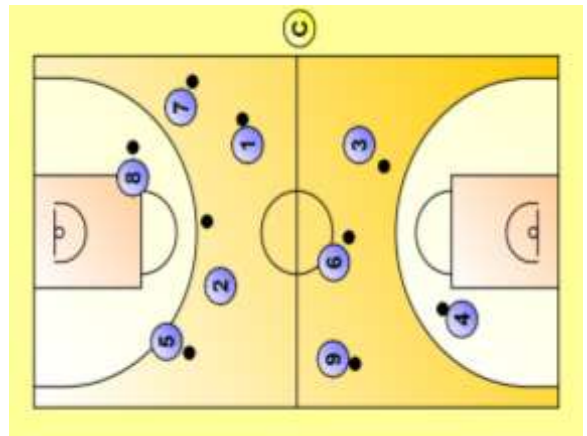
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ





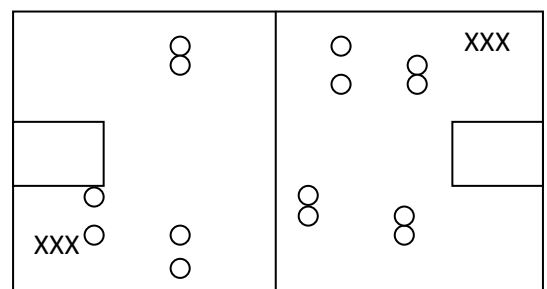
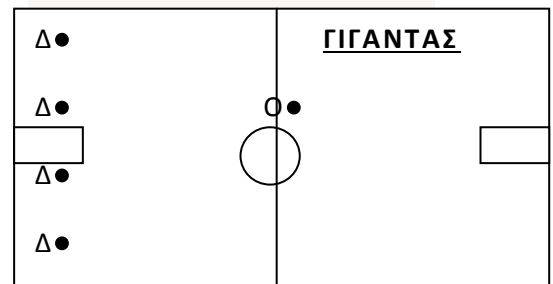
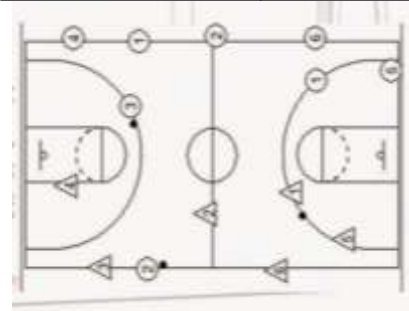
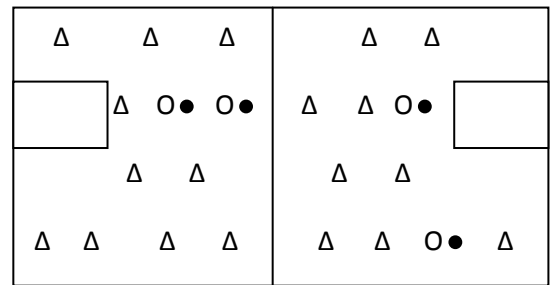
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ Α'-Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

- ❖ **Χειρισμός μπάλας.** Κάθε παιδί μέσα στο γήπεδο με μια **αερόμπαλα** περπατάει, πετάει τη μπάλα ψηλά με ένα ή δύο χέρια και την πιάνει με ένα ή δύο χέρια. Πριν την πιάσει χτυπάει ένα, δύο ή τρία παλαμάκια, παλαμάκια μπροστά και πίσω, κάνει μια στροφή γύρω από τον εαυτό του, αφήνει τη μπάλα να πέσει κάτω και την πιάνει στο πιο χαμηλό σημείο, αφήνει τη μπάλα να πέσει κάτω και περνάει ένα πόδι από πάνω.
- ❖ Ντριπλάρει περπατώντας με το καλό του χέρι προσέχοντας να βρίσκεται η μπάλα μπροστά και πλάι στο σώμα του, η κίνηση να γίνεται από τον αγκώνα και κάτω. Τονίζουμε να **τεντώνει αγκώνας-λυγίζει καρπός-παλάμη πάνω από τη μπάλα**. Προσπαθούμε το βλέμμα να είναι μπροστά. Εάν είμαστε σε κλειστό χώρο κολλάμε στον τοίχο λέξεις τις οποίες πρέπει να διαβάσει κάνοντας στατική ντρίπλα. Αργότερα το ίδιο με τρέξιμο. Αν δεν έχει κάθε παιδί μια μπάλα κάνουμε το ίδιο σε ζευγάρια ή τριάδες από την πλάγια γραμμή με τους απέναντι να δείχνουν νούμερα σε αυτόν που ντριπλάρει.
- ❖ Το ίδιο με κώνους τρέχοντας ευθεία προς τα εμπρός ή μπρος-πίσω, ζιγκ-ζαγκ (αλλαγές κατεύθυνσης), με καλπασμό, εκτελώντας ψαλιδάκια, γόνατα χαμηλά και ψηλά, φτέρνες πίσω, πλάγια βήματα, χόπλες, κουτσό.
- ❖ Τα παιδιά ελεύθερα μοιρασμένα καθένα στον χώρο του εκτελούν μετακινήσεις σύμφωνα με το σήμα του διδάσκοντα. Μπροστά, πίσω, πλάγια, διαγώνια (δείχνουμε αμυντική μετακίνηση), αναπηδήσεις με ένα ή δύο πόδια, κρατώντας διάφορες ισορροπίες. Το ίδιο με ντρίπλα.
- ❖ Ντρίπλα από εδραία θέση, δεξιά- αριστερά, κάτω από το ένα ή και τα δύο πόδια, γύρω από τα τεντωμένα πόδια και πίσω από το σώμα,
- ❖ Πρηνή κατάκλιση ντριμπλάρουν με το αριστερό ή το δεξί χέρι.
- ❖ Ελεύθεροι και μοιρασμένοι στα 2 μισά γήπεδα ντριπλάρουν και όταν συναντήσουν συμμαθητή τους αλλάζουν χέρι στην ντρίπλα, κάνουν «κόλλα πέντε». Το ίδιο μόνο που κάνουν 4-5 στατικές ντρίπλες και συνεχίζουν το τρέξιμο. Το ίδιο με σταμάτημα με άλμα (jump stop), με πίβοτ.
- ❖ Σε ζευγάρια, ο ένας οδηγός και ο πίσω εκτελεί ότι ο μπροστά.
- ❖ Ντρίμπλες από σταθερή θέση με ταυτόχρονη αναπήδηση με τα πόδια ενωμένα, με το ένα πόδι, με κλειστά-ανοιχτά πόδια, με προβολές ποδιών, με skipping, με φτέρνες στους γλουτούς, με ψαλιδάκια μπροστά ή πίσω. Το ίδιο με κίνηση.



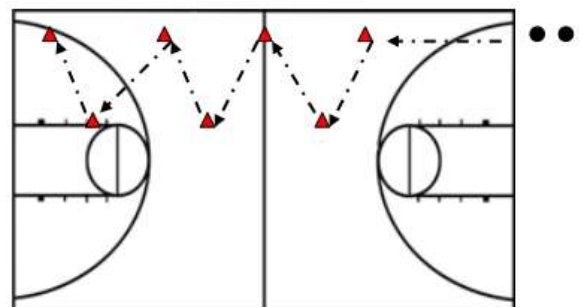
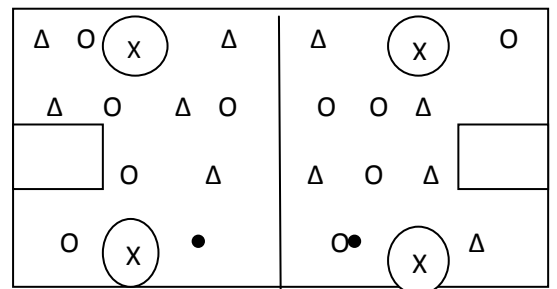
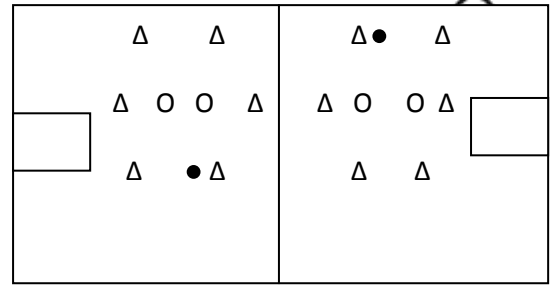


- ❖ Κυνηγητό στο μισό γήπεδο. Υπάρχουν ένας- δύο ή τρεις κυνηγοί που έχουν μπάλα, οι άλλοι δεν έχουν. Όποιον ακουμπήσουν γίνεται κυνηγός. Απαγορεύεται να πιάσω αυτόν που με έπιασε. Κυνηγοί είναι ο ένας- δύο ή τρεις που δεν έχουν μπάλα. Όποιον ακουμπήσουν του παίρνουν την μπάλα. Για να μην τους πιάσουν μπορούν να κάνουν σταμάτημα με άλμα και να μείνουν στη βασική θέση μέχρι να τους ελευθερώσουν.
- ❖ Κυνηγητό rac-man στο μισό γήπεδο.
- ❖ Κυνηγητό σε τετράγωνο, από κώνο σε κώνο.
- ❖ Κυνηγητό «γίγαντας».
- ❖ Βάζουμε στο μισό γήπεδο τους μισούς μαθητές και διάσπαρτα τοποθετούμε κώνους σε μονό αριθμό. Τους χωρίζουμε σε δύο ομάδες. Η μία τους ρίχνει και η άλλη τους σηκώνει. Μετά από 1' βλέπουμε ποιος κέρδισε.
- ❖ Σκυταλοδρομία με μεταφορά αντικειμένων από στεφάνι σε στεφάνι.
- ❖ Κύλισμα μικρής μπάλας με χέρι ή πόδι, καθώς ντριπλάρουν τη μπάλα
- ❖ Τα παιδιά σε δύο σειρές στην τελική γραμμή, 3 μπάλες κάθε γραμμή. Εκτελούν πορεία ζιγκ ζαγκ πηγαίνοντας πίσω από τον κώνο, αλλάζοντας χέρι που ντριπλάρουν όταν περάσουν τον κώνο. Δεξιά μετακινούνται με το δεξί χέρι, αριστερά με το αριστερό. Το ίδιο με σταυρωτή ντριπλά. Στο τέλος εκτελούν σουτ.
- ❖ Το ίδιο με σταμάτημα με άλμα σε κάθε κώνο. Μπορούν να εκτελέσουν και 2 πύβωτ.
- ❖ Οι μαθητές βρίσκονται στις 4 γωνίες του μισού γηπέδου. Τοποθετούμε 4 κώνους σε σχήμα τετραγώνου σε κάθε γωνία. Ένας είναι ο κυνηγός στο κέντρο. Οι μαθητές με το σφύριγμα αρχίζουν να ντριπλάρουν προς τον κώνο που βρίσκεται δεξιά προσπαθώντας να μην τους πιάσει ο κυνηγός. Όποιος πιαστεί γίνεται και αυτός κυνηγός.
- ❖ **Πάσες.** Ζευγάρια αντικριστά εκτελούν πάσες. **Στήθους:** Παλάμες κρατάνε τη μπάλα, αγκώνες βλέπουν προς τα κάτω και είναι δίπλα στο σώμα, εκτελώ ένα κυκλάκι και δίνω πάσα τελειώνοντας με τις παλάμες να κοιτάνε προς τα έξω και τους αντίχειρες κάτω. **Σκαστή:** το ίδιο μόνο που τα χέρια κοιτάνε κάτω και η μπάλα χτυπάει λίγο μετά το μισό της απόστασης. **Πάνω από το κεφάλι:** η μπάλα βρίσκεται πάνω από το κεφάλι, τεντώνω αγκώνες, λυγίζω καρπούς, τα χέρια μένουν ψηλά. Το ίδιο με κίνηση. Αργότερα με δύο μπάλες, ο ένας στήθους και ο άλλος σκαστή.
- ❖ Ασκήσεις συναρμοστικές με ντριπλά και πάσα στη σκάλα, σε στεφάνια, σε δοκό.
- ❖ Μετατόπιση πιάτων ή κώνων ντριπλάροντας σε πορεία ζιγκ-ζαγκ.



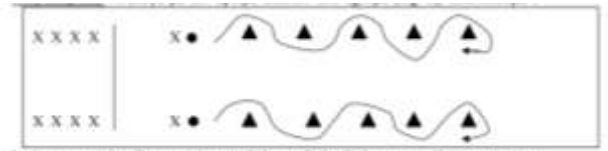
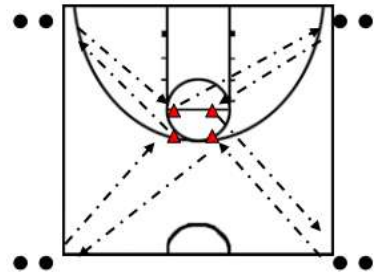


- ❖ Πάσες σε τετράγωνο με σταθερές θέσεις. Μετά όπου δίνω πάω.
- ❖ Κορόιδο. 3-4 άτομα έξω και 1 μέσα. Δεν μπορούν να κρατήσουν τη μπάλα πάνω από 3''. Ο κεντρικός αλλάζει μετά από 30''.
- ❖ Πάσες ζιγκ-ζαγκ, σταθερές θέσεις, όπου δίνω πάω, ο τελευταίος ντριπλάρει και πάει στην αρχή. Πηγαίνουν από τη μια πλευρά του γηπέδου και επιστρέφουν από την άλλη.
- ❖ **Σουτ.** Ύπτια κατάκλιση, μπάλα στην παλάμη, αγκώνας δίπλα στο σώμα, τεντώνω αγκώνα, λυγίζω καρπό, η μπάλα φεύγει με τις άκρες των δακτύλων φέρνοντας ανάποδες στροφές.
- ❖ Εισαγωγή στο σουτ. Από όρθια θέση, πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων, για δεξιόχειρα το δεξί πόδι λίγο πιο μπροστά, λυγίζω γόνατα, αγκώνας δίπλα στο σώμα, παλάμη πίσω και μετά κάτω από τη μπάλα και πάνω από το μέτωπο, τεντώνω αγκώνα, λυγίζω καρπό με ταυτόχρονο τέντωμα των γονάτων. Τα παιδιά κάνουν σουτ στον εαυτό τους και μετά στο καλάθι. Τονίζουμε στην αρχή για να έχουν στόχο από τα πλάγια το ταμπλό και από το κέντρο χωρίς ταμπλό. Τονίζουμε τη σωστή τεχνική. Αργότερα ντρίπλα, σταμάτημα, σουτ.
- ❖ Εδραία θέση, ζευγάρια αντικριστά, εκτελούν την κίνηση του σουτ.
- ❖ **Παιχνίδια.** Δύο ομάδες, μία μπάλα. Η μία ομάδα μόνο πάσες, προσπαθεί να πετύχει την άλλη που κινείται ελεύθερα σε ορισμένο χώρο. Όποιος κρατάει τη μπάλα δεν μπορεί να κινηθεί. Μπορούν να γίνουν δύο γήπεδα κατά πλάτος του γηπέδου και να παίξουν 4 ομάδες των 5-6 ατόμων.
- ❖ Δύο ομάδες, μία μπάλα, 2 κώνοι, ένας σε κάθε κύκλο. Η καθεμία ορίζει έναν τερματοφύλακα, που υπερασπίζεται τον κώνο, που βρίσκεται στο κέντρο ενός κύκλου, ενώ οι υπόλοιποι διασκορπίζονται στο χώρο και προσπαθούν με ντρίμπλες και πάσες να πλησιάσουν και να ρίξουν τον κώνο. Οι ομάδες κερδίζουν πόντο εάν: α) ο αθλητής ρίξει κάτω τον κώνο πετώντας την μπάλα, β) ο τερματοφύλακας ρίξει κατά λάθος κάτω τον κώνο, γ) άλλος αθλητής, εκτός του τερματοφύλακα, προσπαθεί να μπει στον κύκλο, δ) όταν ο τερματοφύλακας βγει έξω από τον κύκλο. Μπορούν να γίνουν δύο γήπεδα κατά πλάτος του γηπέδου.

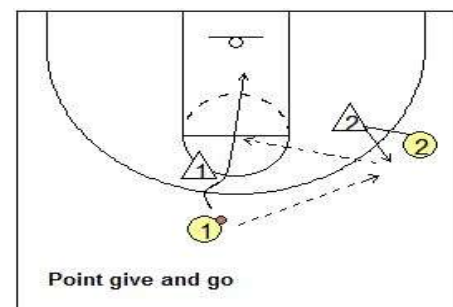
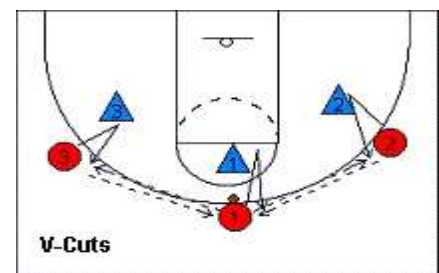




- ❖ Οι μαθητές τοποθετούνται στις 4 γωνίες του μισού γηπέδου. Στο κέντρο του κύκλου των ελεύθερων βολών υπάρχουν 4 κώνοι. Ο πρώτος από κάθε γωνία κατευθύνεται προς τον κώνο ντριπλάροντας και εκτελεί μπροστά στον κώνο σταυρωτή ντρίπλα, ή σταμάτημα και πίβοτ μετωπιαίο ή ραχιαίο και κατευθύνονται προς τον αθλητή της επόμενης ομάδας.
- ❖ Σκυταλοδρομίες με ντρίπλα, κώνους, εμπόδια, σχοινάκια και στεφάνια

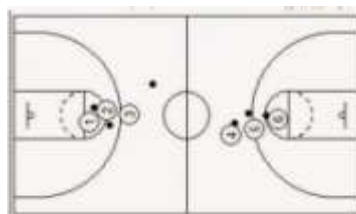
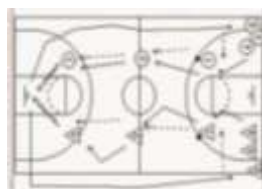
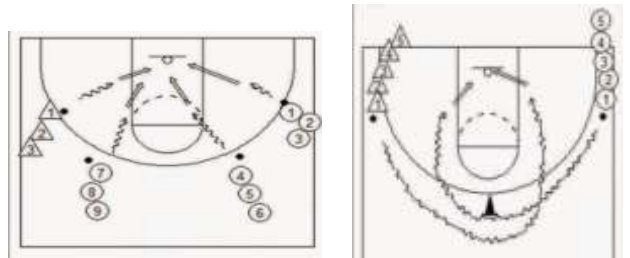
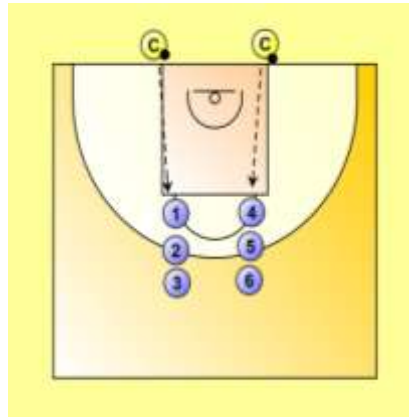
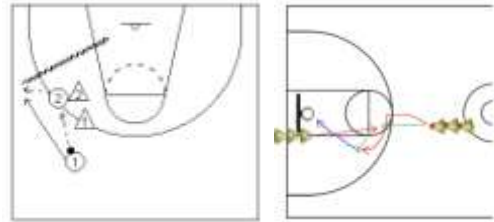


- ❖ **Εκμάθηση του μπάσιματος.** Στην αρχή χωρίς μπάλα οι μαθητές εκτελούν τα δύο βήματα και την αναπήδηση ελεύθερα σε όλο το γήπεδο. Αργότερα ξεκινώντας από την αναπήδηση και ολοκληρώνοντας με το δεύτερο και πρώτο βήμα διδάσκουμε όλη τη δεξιότητα. Μετά επί τόπου μία ντρίπλα και μπάσιμο και τέλος πολλές ντρίπλες και το μπάσιμο. Μπορούμε να τοποθετήσουμε 2 στεφάνια για να πατήσουν τα βήματα της δεξιότητας.
- ❖ Ζευγάρια πάσες και στο τέλος ο έξω κάνει μπάσιμο. Πηγαίνουν από τη μία πλευρά του γηπέδου και επιστρέφουν από την άλλη.
- ❖ **Εκμάθηση θέσης τριπλή απειλής.** Τα παιδιά είναι τοποθετημένα πάνω στην πλάγια γραμμή και κάθε 3 ντρίπλες κάνουν σταμάτημα σε θέση τριπλής απειλής. Η μπάλα στην τσέπη, τα πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι, γόνατα λυγισμένα, πρόσωπο κοιτάει μπροστά. Το ίδιο μετά από πάσα.
- ❖ **Εκμάθηση ξεμαρκαρίσματος V (μέσα-έξω).** Σε τριάδες κάνουν την κίνηση, παίρνουν πάσα και δίνουν στον επόμενο. Το ίδιο με δύο γραμμές δεξιά αριστερά και δύο στο κέντρο. Δουλεύουν το ίδιο και στις δύο πλευρές του καλαθιού. Η κεντρική σειρά πασάρει, η πλάγια εκτελεί ξεμαρκαρίσμα παίρνει πάσα και σταματάει σε θέση τριπλής απειλής με πρόσωπο στο καλάθι. Εκτελεί μπάσιμο ή σουτ. Αργότερα τοποθετούμε και παθητική άμυνα. Τονίζουμε την αμυντική μετακίνηση μέσα και έξω.
- ❖ **Εκμάθηση του give and go.** Έχοντας μάθει τις αλλαγές κατεύθυνσης, στην αρχή συνεργασία δύο ατόμων. Αργότερα σε τριάδες. Βάζουμε κώνο κάτω από τη μπασκέτα για να κάνουν το κόψιμο μέχρι κάτω οι μαθητές και αν δεν παίρνουν πάσα να γυρίζουν πίσω από τον κώνο.





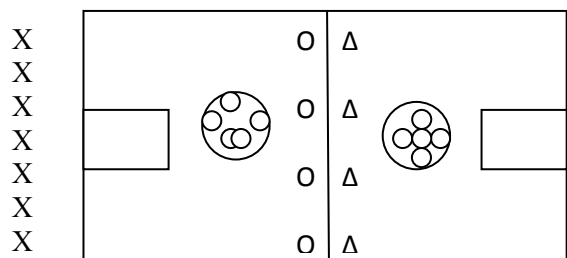
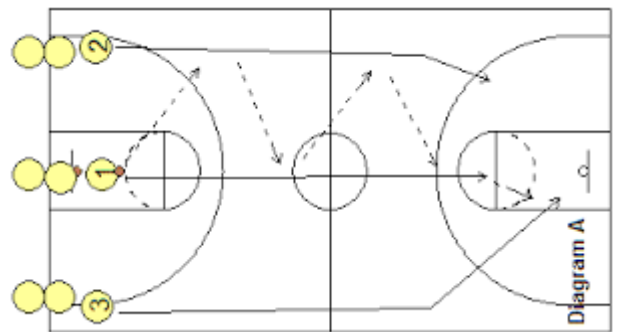
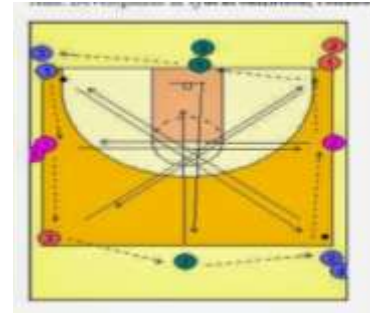
- ❖ Στην Δ' μαθαίνουν τη συνεργασία χέρι-χέρι. Επειδή ίσως δυσκολεύονται τα παιδιά να συγχρονιστούν και να πασάρουν την μπάλα στο μέσα έξω, θα πρέπει να τους δώσουμε μία άλλη λύση για την κυκλοφορία της μπάλας. Είναι ένα είδος σκριν αλλά εμείς δεν βάζουμε τα παιδιά να τοποθετήσουν σκριν. Έτσι κυκλοφορεί η μπάλα από όλους. Το δουλεύουμε σε ζευγάρια και μετά σε τριάδες.
- ❖ Εξασκούμε το σταμάτημα με βηματισμό και σουτ. Οι μαθητές βρίσκονται στην τελική γραμμή κάτω από το καλάθι σε 2 ομάδες. Απέναντί τους υπάρχουν άλλες 2 ομάδες. Υποδέχονται τη μπάλα και κάνουν σταμάτημα με βηματισμό και σουτάρουν. Αλλάζουν θέσεις.
- ❖ Ασκήσεις για άμυνα. Οι μαθητές εκτελούν αμυντικά γλιστρήματα στη μια πλευρά του γηπέδου και επιστρέφουν από την άλλη.
- ❖ Το ίδιο σε ζευγάρια επίθεση-άμυνα εκτελούν αμυντικά γλιστρήματα σε όλο το γήπεδο. Από τη μια πλευρά πηγαίνουν και από την άλλη επιστρέφουν αλλάζοντας ρόλους.
- ❖ Άσκηση για άμυνα στο ξεμαρκάρισμα και παίζουν 1V1. Το ίδιο για 2V2 και 3V3.
- ❖ Παιχνίδια για σουτ. Νοκ άουτ από την ελεύθερη βολή. Το ίδιο με διάφορες παραλλαγές. Τα παιδιά χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες. Οι πρώτοι σουτάρουν. Όποιος το βάλει τελευταίος χάνει.
- ❖ Το ίδιο παιχνίδι με μπασίματα ή σουτ καθώς κινούνται με ντρίπλα πίσω από τον κώνο.
- ❖ Χωρίζονται σε ομάδες και παίζουν στα 10 εύστοχα καλάθια.
- ❖ Σκυταλοδρομία με 4 ομάδες. Δίνουν πάσες διαδοχικά ο ένας στον άλλο, όπου δίνω πάω, ο τελευταίος σουτάρει ή κάνει μπάσιμο. Κερδίζει όποιος φτάσει στα 10.
- ❖ Χωρίζονται σε 4 ομάδες. Ξεκινάνε με 5 πόντους. Σε κάθε εύστοχο καλάθι αφαιρούν 1 πόντο, σε άστοχο προσθέτουν. Προσπαθούν να μηδενίσουν. Το ίδιο με μπασίματα.
- ❖ 2 ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο. Παίζουν αντίπαλες με στόχο να συγκεντρώσουν 10 πάσες συνεχόμενες. Εάν η μπάλα ακουμπήσει χέρι αντιπάλου αλλάζει η κατοχή.
- ❖ Δεν ξεχνάμε να εκτελούμε ασκήσεις συντονισμού με μπάλες, μπαλάκια τένις, αερόμπαλες μικρές, στεφάνια, κώνους, πιατάκια κ. λπ.





ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ Ε΄-Στ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

- ❖ Εξασκούμε και κάνουμε επανάληψη με ασκήσεις για ότι έμαθαν τα παιδιά στην Α΄- Δ΄.
- ❖ Άσκηση πάσας για συγχρονισμό, συνεργασία, περιφερειακή ορατότητα, ζέσταμα. 2 μπάλες αντικριστά. Τα παιδιά τοποθετούνται κυκλικά σε 8-10 θέσεις και αντικριστά με το ζευγάρι τους. Πασάρουν στον δίπλα και αλλάζουν θέση με το ζευγάρι τους.
- ❖ **Αιφνιδιασμός.** Μαθαίνουμε τους διαδρόμους που τρέχουν οι παίκτες. 2 πλάγιοι και 1 κεντρικός. Τριάδες πίσω από την τελική γραμμή, η μπάλα στον κεντρικό παίκτη. 4 πάσες καλάθι. Μετά τρεις πάσες.
- ❖ Αργότερα παίζουν 2V1 και 3V2 5V4.
- ❖ **Ρημπάουντ.** Εκμάθηση του μπλοκ άουτ. Τοποθετούμε 1 μπάλα στο κέντρο των κύκλων ή δημιουργούμε και άλλους. Ζευγάρια έξω από τον κύκλο, ο ένας επίθεση, ο άλλος άμυνα. Προσπαθεί ο επιθετικός να ακουμπήσει τη μπάλα που βρίσκεται στο κέντρο. Η άσκηση διαρκεί 5΄΄.
- ❖ Ζευγάρια στην ελεύθερη βολή. Ένας τρίτος παίκτης σουτάρει. Διεκδικούν και οι δύο το ρημπάουντ. Παραλλαγή όποιος παίρνει τη μπάλα κάνει επίθεση.
- ❖ Το ίδιο με 4 παίκτες και παίζουν συνεργασία 2V2. Όποιο ζευγάρι κερδίσει το ρημπάουντ επιτίθεται σε εκείνο το καλάθι. Το άλλο ζευγάρι φεύγει μετά το τέλος της φάσης απέναντι για επίθεση.
- ❖ Το ίδιο 3V3 και 4V4. Παίζουν παιχνίδι τροποποιημένο, έτσι ώστε να πηγαίνει η μπάλα σε όλους με give and go και hand off.
- ❖ **Παιχνίδι** 3V3 και 4V4 στα δύο καλάθια με τρεις ομάδες. Η ομάδα που παίζει άμυνα φεύγει επίθεση στο απέναντι καλάθι. Μετράμε σκορ.
- ❖ Χωρίζουμε τα παιδιά σε τρεις ομάδες. Η μία τρέχει γύρω από το γήπεδο, οι άλλες δύο είναι στα καλάθια με μπάλες. Πρέπει μέχρι να κάνει μία στροφή η ομάδα που τρέχει οι άλλες να πετύχουν τα διπλάσια καλάθια από τον αριθμό των παικτών τους. Περνάνε όλες από όλες τις θέσεις.
- ❖ Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες στην κεντρική γραμμή με πλάτη η μία στην άλλη. Υπάρχουν δύο στεφάνια σε κάθε ομάδα με 5 μπάλες το καθένα. Κάτω από κάθε καλάθι υπάρχουν 10 κώνοι. Τα παιδιά έχουν αριθμούς. Όποιος ακούει τον αριθμό του παίρνει μια μπάλα από το στεφάνι και τρέχει να σουτάρει. Εάν πετύχει καλάθι παίρνει έναν κώνο. Κερδίζει η ομάδα που θα μαζέψει πρώτη όλους τους κώνους.





- ❖ Χωρίζουμε τα παιδιά σε 4 ομάδες που στέκονται αντικριστά στις πλάγιες γραμμές και τους δίνουμε αριθμούς. Όποιος ακούει το νούμερό του τρέχει να πάρει τη μπάλα που βρίσκεται στο κέντρο και να παίξει επίθεση. Η φάση τελειώνει όταν μπει καλάθι. Κατά τη διάρκεια μπορούμε να φωνάζουμε όσα νούμερα θέλουμε για συμπαίκτες.
- ❖ Στις μεγάλες τάξεις καλό είναι να χρησιμοποιούμε το πρακτικό στίλ διδασκαλίας για να εκτελούμε ταυτόχρονα πολλές δεξιότητες. Μπορούμε δηλαδή να βάλουμε 5 σταθμούς: 1) ντρίπλα σλάλομ σε κώνους ή σε στεφάνια για συναρμογή, 2) Ξεμαρκάρισμα-σταμάτημα με άλμα-θέση τριπλής απειλής-μπάσιμο ή σουτ, 3) πάσες, 4) σταμάτημα βηματισμός-σουτ, 5) άσκηση για ρημπάουντ και παιχνίδι 2V2 και 3V3

