

Η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΑΠ/ΟΧΕ 2012

**ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΙΑΤΡΟΥΔΗΣ Π.
ΚΑΘ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΟΧΕ**

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Το γήπεδο της χειροσφαίρισης είναι **ορθογώνιο** με 40μ. μήκος και 20μ. πλάτος

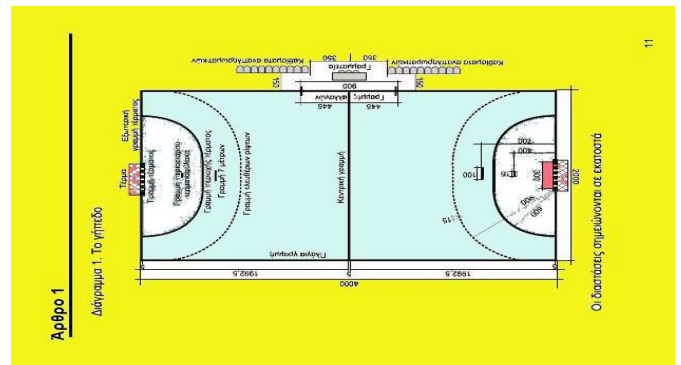
Κάθε ομάδα αποτελείται από **14 αθλητές**. Επτά (**6+1** Τερματοφύλακας) μέσα στο παιχνίδι και επτά (**6+1** Τερματοφύλακας) αναπληρωματικούς.

Τον αγώνα διευθύνουν δύο (**2**) **διαιτητές** με ίσα δικαιώματα. Ο ένας θεωρείται **διαιτητής γηπέδου** και ο άλλος **διαιτητής τέρματος**.

Η διάρκεια ενός αγώνα Χάντμπολ είναι **60'** λεπτά.

Δύο **X** Τριαντάλεπτα (**2X30'**) με ανάμεσα δέκα λεπτά (**10'**) διάλειμμα.

Κάθε ομάδα δικαιούται από **1 τάιμ άουτ** σε κάθε τριαντάλεπτο διάρκειας ενός (**1**) λεπτού.



Δεν υπάρχει περιορισμός στον αριθμό των αλλαγών που μπορεί να κάνει μία ομάδα στον αγώνα.

Απαγορεύεται:

- Η ντρίπλα ταυτόχρονα και με τα δύο χέρια.
- Πάνω από τρία (**3**) βήματα με την μπάλα στα χέρια.
- Να πατήσει την περιοχή τέρματος.
- Να σπρώξει, να αγκαλιάσει, να τραβήξει.
- Να μαρκάρει από πίσω.
- Να κάνει προβολή ποδιού.

Επιτρέπεται : Ένα έως τρία βήματα το πιάσιμο της μπάλας και μετά ξανά ντρίπλα.

Χρόνος 3'' : Είναι ο ανώτερος χρόνος που μπορεί να κρατήσει κάποιος αθλητής όταν η μπάλα βρίσκεται στην κατοχή του.

Χρόνος 3'' : α. Επαναφορά της μπάλας από τα πλάγια.
β. Εκτέλεση ελεύθερης βολής.
γ. Εκτέλεση πέναλτι.

Κατοχύρωση γκολ : Το γκολ κατοχυρώνεται όταν η μπάλα περάσει όλη (εντελώς) την γραμμή τέρματος.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ... ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

A. ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ

1. Βασικές στάσεις (στάση ετοιμότητας και βασική αμυντική στάση)
2. Το τρέξιμο (μπροστά-πίσω-πλάγια)
3. Τα σταματήματα (με βηματισμό και με πήδημα)
4. Η αλλαγή κατεύθυνσης
5. Οι στροφές (ραχιαίο – μετωπιαίο)
6. Το γλίστρημα

B. ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

1. Ντρίπλα (χαμηλή - μεσαία - ψηλή (προωθητική) και οι διάφορες παραλλαγές , ραχιαία κ.α.).
2. Πάσα στήθους, σκαστή, πάνω από το κεφάλι κλπ
3. Σουτ σε κίνηση και με άλμα κάθετο, διείσδυση κλπ.
4. Μπλοκ-Ριμπάουντ – διεκδίκηση μπάλας
5. Συντονισμός και ασκήσεις εξοικείωσης
6. Κινήσεις περιφερειακών παικτών(9μ.) (π.χ απειλές ,προσποιήσεις) και κινήσεις παικτών στα 6μ. (π.χ πίβοτ- εξτρέμ)

Γ. ΑΜΥΝΑ

1. Σε παίκτη με μπάλα
2. Σε παίκτη χωρίς μπάλα

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Επεξήγηση του αντικείμενου, των τεχνικών χαρακτηριστικών και επισήμανση των σπουδαιότερων σημείων και σημαντικών λεπτομερειών.

ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Η μεθοδική της διδασκαλίας της δεξιότητας, ο τρόπος με τον οποίο θα διδάξουμε το αντικείμενο.

- Επίδειξη της δεξιότητας / τεχνικής
- Κομμάτιασμα της δεξιότητας
- Απλό -- σύνθετο
- Χωρίς μπάλα -- με μπάλα
- Αργή εκτέλεση -- γρήγορη εκτέλεση
- Εξάσκηση **α.** χωρίς άμυνα
β. με παθητική άμυνα
γ. με ενεργητική άμυνα

ΠΙΘΑΝΑ ΛΑΘΗ

Επισήμανση των πιο σημαντικών λαθών που κάνουν τα παιδιά κατά την εκτέλεση της δεξιότητας και προσπάθεια διόρθωσης τους.



ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

✓ ΑΜΥΝΑ

- ✚ Ελεύθερο man to man γύρω από την περιοχή της ελεύθερης ρίψης.

✓ ΕΠΙΘΕΣΗ

Ελεύθερο παιχνίδι με έμφαση :

- ✚ στην κυκλοφορία της μπάλας
- ✚ στην κάθετη κίνηση σε ενδιάμεσο χώρο με βηματισμό
- ✚ στην πάσα προς το συμπαίκτη που κινείται στον ευνοϊκό χώρο.

Μέθοδος διδασκαλίας της ομαδικής τακτικής

Ένας εναντίον κανενός

Δύο εναντίον κανενός

Ένας εναντίον ενός

Δύο εναντίον ενός και αντιστρόφως

Δύο εναντίον δύο

Τρεις εναντίον δύο και αντιστρόφως

Τρεις εναντίον τριών

Τέσσερις εναντίον τεσσάρων

Πέντε εναντίον πέντε

Έξι εναντίον πέντε και αντιστρόφως

Έξι εναντίον έξι

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

- ✓ Κλειστοί ή ανοιχτοί χώροι άθλησης
- ✓ Αριθμός μαθητών
- ✓ Το φύλο
- ✓ Αριθμός από μπάλες
- ✓ Τέρματα-γραμμογράφηση γηπέδου





Η ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η χειροσφαίριση μπορεί και πρέπει να διδάσκεται και στις δύο βαθμίδες της εκπαίδευσης, τόσο στην Α/θμια όσο και στην Β/θμια. Οι δεξιότητες που θα διδάξουμε, τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε αλλά και η επιμονή μας στην ακριβή εκτέλεση της σωστής τεχνικής είναι ανάλογα της βαθμίδας ανάλογα της ηλικίας και της ικανότητας των μαθητών.

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

“Δίνεται έμφαση στην παιγνιώδη μορφή διδασκαλίας”

- A & B Δημοτικού

Σκοπός μας θα είναι μια πρώτη γνωριμία και επαφή με το άθλημα της χειρόσφαιρας και με το αντικείμενο με το οποίο παίζεται, τη μπάλα. Δεξιότητες όπως το τρέξιμο μπροστά-πίσω-πλάγια, το τρέξιμο ανάμεσα από εμπόδια (αλλαγή κατεύθυνσης) σταματήματα (μέσα από κάποιο παιχνίδι π.χ αγαλαμάκια) και κάποια μορφή ντρίπλας με κίνηση μπορούν εύκολα να γίνουν σ’ αυτή την ηλικία.

- Γ & Δ Δημοτικού

Σκοπός μας θα είναι να μυήσουμε τους μαθητές στο άθλημα της χειρόσφαιρας με δραστηριότητες παιγνιώδους μορφής. Δεν πρέπει να επιμένουμε στη σωστή εκτέλεση των τεχνικών δεξιοτήτων διότι αφενός δεν έχουν την απαραίτητη δύναμη και αφετέρου δε πρέπει να τους κουράζουμε ψυχολογικά και κυρίως δε πρέπει να τους απογοητεύουμε.

Σ' αυτές τις ηλικίες των μαθητών είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούμε μικρότερες και ελαφρότερες μπάλες και τα τέρματα να είναι πιο χαμηλά. Δεξιότητες που μπορούν να διδαχθούν είναι:

- ✓ Ντρίπλα απλή και προωθητική
- ✓ Πάσα στήθους, σκαστή, πάνω από το κεφάλι, με τα δύο και ένα χέρι
- ✓ Προσποιήσεις και αλλαγές κατεύθυνσης
- ✓ Ασκήσεις εξοικείωσης και συντονισμού
- ✓ Σουτ σε κίνηση και σουτ με άλμα
- ✓ Μία μορφή παιχνιδιού με ανάλογα τροποποιημένους κανόνες (π.χ χωρίς ντρίπλα ή όλοι οι παίκτες να πιάσουν τη μπάλα και μετά να γίνει το σουτ).

• Ε & ΣΤ Δημοτικού

Σ' αυτή την ηλικία μπορούμε να διδάξουμε τις βασικές δεξιότητες δίνοντας έμφαση στη σωστή εκτέλεση της τεχνικής. Έτσι μπορούμε να διδάξουμε την τεχνική για τις δεξιότητες χωρίς μπάλα ενώ από αυτές με την μπάλα ντρίπλα, πάσα, σουτ με περισσότερα στοιχεία αλλά και πάλι θα δώσουμε την απαραίτητη προσοχή στα πιο **σημαντικά σημεία** των δεξιοτήτων και όχι σε όλες τις λεπτομέρειες

π.χ

Γλίστρημα: Να μην σταυρώνουν τα πόδια (άμυνα)

Ντρίπλα: Αρμονική αντίθεση του χεριού με το πόδι
Συνεργασία καρπού και δαχτύλων
Βλέμμα

Πάσα: Σωστό πιάσιμο της μπάλας
(δάχτυλα -- αγκώνες -- κίνηση αμορτισέρ)

ενώ μπορούμε να κάνουμε και μια πρώτη επαφή και με διαφορετικά σουτ χωρίς επιμονή στη σωστή εκτέλεση τους.

Εδώ μπορούμε να κάνουμε και αρκετές **ασκήσεις εξοικείωσης** με την μπάλα μιας και τα παιδιά έχουν μεγαλώσει και έχουν και την απαραίτητη δύναμη.

Κάποιες προσποιώσεις με μπάλα όπως:

Βασική και αλλαγή κατεύθυνσης
Προσποίηση και σουτ σε κίνηση
Προσποίηση και άλμα-σουτ.
(Προσέχουμε τα βήματα)

Μπορούμε τώρα να κάνουμε και τα πρώτα βήματα από πλευράς τακτικής (γύρισμα μπάλας) μιας και συνήθως γίνονται και κάποια τουρνουά Δημοτικών σχολείων.

1 εναντίον 1

Άμυνα : **τι θέλουμε** από τον αμυντικό, **πώς** να παρακολουθεί τον επιθετικό και **που** να κατευθύνει τον επιθετικό

Επίθεση : ο επιθετικός να κάνει **πράξη τις δεξιότητες** που έχει μάθει, ντρίπλα, προσποιώσεις κλπ

2 εναντίον 1

Άμυνα: **τι ζητάμε** από τον αμυντικό π.χ. στόχος είναι να γίνει όσο γίνεται ένα βεβιασμένο σουτ με πίεση

Επίθεση: να προσπαθήσουμε **να εκμεταλλευτούμε** τον **επιπλέον παίκτη**

2 εναντίον 2 & 3 εναντίον 3

Μια πρώτη αναφορά για το:

τι είναι ξεμαρκάρισμα

τι είναι σκριν, (αντίθετο ή στον παίκτη με την μπάλα)

τι είναι το ένα-δύο συνεργασία με απλό τρόπο και με λίγες απαιτήσεις από μέρους μας για **σωστή εκτέλεση** των κινήσεων αυτών.



6 εναντίον 6

ΑΜΥΝΑ

Η βασική άμυνα που πρέπει να παίζεται στην Ε' και ΣΤ' είναι η άμυνα **man to man**, όλα τα υπόλοιπα είδη άμυνας, ζώνες πιεστικές άμυνες **βασίζονται σ' αυτήν**.

Στο **δημοτικό** λέμε ότι ο καθένας ακολουθεί τον παίκτη που του έχουμε αναθέσει και αν έχει τη μπάλα είμαστε κοντά του και θέλουμε να μην μας περάσει, αν ο παίκτης μας δεν έχει την μπάλα η απόστασή μας από αυτόν εξαρτάται από το πόσο κοντά είμαστε στον παίκτη που έχει τη μπάλα δίνοντας τους και μια ιδέα τι κάνουμε αν κινδυνεύουμε να δεχθούμε γκολ (συνεργασία) (πως δίνουμε μια βοήθεια).

ΕΠΙΘΕΣΗ

Σαν επίθεση δεν λέμε τίποτα άλλο από το να προσπαθήσουν να κάνουν πράξη κάποιες δεξιότητες που έχουν διδαχθεί και το να βρίσκονται **διαρκώς σε ετοιμότητα** για να μπορέσουν να υποδεχτούν την μπάλα και να πετύχουν γκολ.

Όπως επίσης να προσπαθούν για **γρήγορες** και **όχι βιαστικές** επιθέσεις. **Απαγορεύεται η επίθεση με συστήματα και ο προσδιορισμός των θέσεων όλοι οι παίκτες περνούν από όλες τις θέσεις.**

