

ΜΙΝΙ ΧΑΝΤ-ΜΠΩΛ

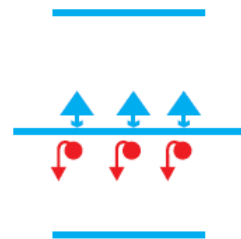
ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΧΑΝΤ-ΜΠΩΛ

Βήμα 1^ο : "Εγώ και η Μπάλα"

Προθέρμανση.

1. Μέρα και νύχτα

Δύο ομάδες στέκονται αντιμέτωπες εκατέρωθεν μιας γραμμής. Με το σύνθημα π.χ. μέρα, η ομάδα "μέρα" κυνηγάει την ομάδα "νύχτα", οι παίκτες της οποίας προσπαθούν να περάσουν τη γραμμή ασφαλείας.



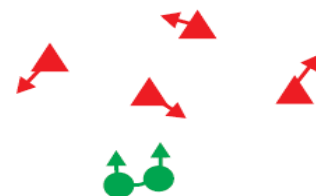
2. Οι Ουρίτσες

Κάθε παίκτης φοράει ένα μαντήλι στη μέση του σαν "ουρά" και προσπαθεί να κλέψει τις ουρές των άλλων, αλλά θα πρέπει να προφυλάξει και τη δική του. Όποιος χάνει την ουρά του βγαίνει από το παιχνίδι.



3. Η Αλυσίδα

Ένα ζευγάρι κυνηγά και προσπαθεί να πιάσει ένα παίκτη. Όταν τον πιάσει, γίνονται τριάδα (προστίθεται ένας κρίκος στην αλυσίδα) κυνηγούν τους υπόλοιπους χωρίς να σπάσει η αλυσίδα κοκ.



4. Κόκορας και γεράκι

Πέντε – έξι παίκτες κάνουν μια γραμμή πιασμένοι από τη μέση ο ένας πίσω από τον άλλον. Ο πρώτος είναι ο κόκορας ενώ το γεράκι τον κυνηγά. Ολόκληρη η γραμμή βοηθά τον κόκορα να μην πιαστεί. Η γραμμή δεν πρέπει να σπάσει.



5. Πιάσε την ουρά

Πέντε – έξι παίκτες κάνουν μια γραμμή πιασμένοι από τη μέση ο ένας πίσω από τον άλλον. Ο πρώτος προσπαθεί να πιάσει τον τελευταίο που είναι η ουρά ενώ οι υπόλοιποι προσπαθούν να τον εμποδίσουν χωρίς να σπάσει η γραμμή.



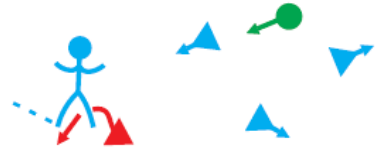
6. Πολυθρόνα για δυο

Οι παίκτες είναι σε ζευγάρια πιασμένοι από το χέρι. Ο κυνηγός κυνηγά έναν παίκτη ο οποίος για να μην πιαστεί πιάνει το χέρι του ενός παίκτη από οποιοδήποτε ζευγάρι, ενώ ο άλλος παίκτης του ζευγαριού γίνεται ο κυνηγημένος.



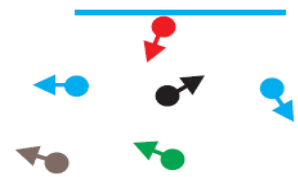
7. Πάγωσε – Ξεπάγωσε

Ένας παίκτης κυνηγά τους άλλους. Κάθε παίκτης που πιάνεται "παγώνει" (μένει ακίνητος στο σημείο που πιάστηκε) με τα πόδια ανοιχτά. Για να "ξεπαγώσει" θα πρέπει κάποιος άλλος παίκτης να περάσει κάτω από τα πόδια του.



8. Ουράνιο τόξο

Οι παίκτες τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Ο γυμναστής φωνάζει ένα χρώμα και όλοι οι παίκτες πρέπει να τρέξουν και να ακουμπήσουν ένα αντικείμενο με αυτό το χρώμα μέσα στο χώρο.

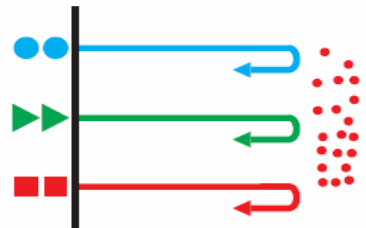


Μαθαίνοντας . . .

Μεταφορά, Ρολάρισμα, Ρίψη, Μεταβίβαση.

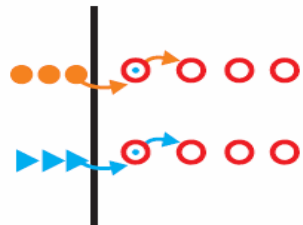
1. Φέρε τις μπάλες

Σε ζευγάρια. Κάθε παίκτης τρέχει και φέρνει από την άλλη πλευρά μία μπάλα. Στην επιστροφή ακουμπά το χέρι του συμπαίκτη του για να φύγει και αυτός, και να κάνει το ίδιο.



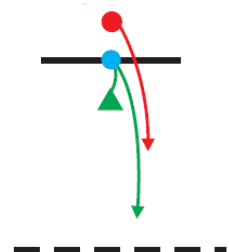
2. Επιχείρηση "μεταφορά"

Τμήματα 3-5 παιχτών. Κάθε παίκτης πρέπει να μεταφέρει μια μπάλα από το κοντινότερο στεφάνι στο επόμενο. Ο επόμενος ξεκινά όταν ο προηγούμενος επιστρέψει και τον ακουμπήσει στο χέρι.



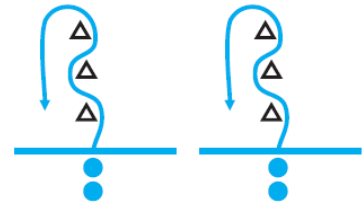
3. Κλέψε τη μπάλα

Οι παίκτες σε ζευγάρια στέκονται εκατέρωθεν της κεντρικής γραμμής ενώ απαγορεύεται να την περάσουν. Στο κέντρο ανάμεσά τους υπάρχει μια μπάλα που ο κάθε παίκτης προσπαθεί να την πάρει και να γυρίσει στη δική του γραμμή ασφάλειας χωρίς να τον ακουμπήσει ο άλλος.



4. Σλάλομ με ρολάρισμα

Οι παίχτες πρέπει να ρολάρουν τη μπάλα ανάμεσα και γύρω από τους κώνους. (Μορφή Σκυταλοδρομίας)



5. Αγώνες αριθμών

Τμήματα των τεσσάρων. Κάθε παίχτης έχει μία μπάλα. Οι παίχτες που ακούν τον αριθμό τους πρέπει να τρέξουν γύρω από την ομάδα τους μεταφέροντας ή ρολάροντας τη μπάλα τους.



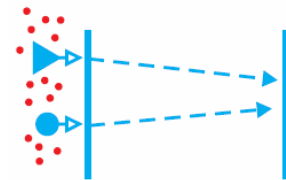
6. Ο αφέντης και ο σκύλος

Κάθε ζευγάρι έχει μία μπάλα. Ο αφέντης τρέχει ελεύθερα στο χώρο ρολάροντας τη μπάλα. Ο σκύλος προσπαθεί να μη χάσει την επαφή με τον αφέντη του.



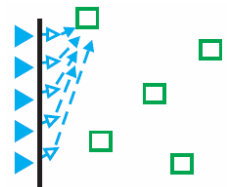
7. Πετώντας τη μπάλα σε απόσταση

Κάθε παίχτης προσπαθεί να πετάξει τη μπάλα πέρα από συγκεκριμένη απόσταση. Όταν τα καταφέρει, τότε δοκιμάζει με μεγαλύτερη μπάλα. (Μπαλάκι, Μίνι, Χάντ-μπωλ, Ποδοσφαίρου, Μπάσκετ, Medicine, κλπ.)



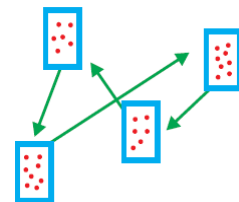
8. Πετώντας τη μπάλα σε στόχο

Κάθε παίχτης πρέπει να πετύχει τους στόχους πετώντας την μπάλα του. Κάθε επιτυχημένη βολή κερδίζει ένα πόντο. Νικητής όποιος συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους σε συγκεκριμένο αριθμό ρίψεων.



9. Ανταλλάξτε τις μπάλες

Οι παίχτες σε τμήματα με τον ίδιο αριθμό παιχτών μέσα σε συγκεκριμένους οριοθετημένους χώρους με ίδιο αριθμό μπαλών. Με το σύνθημα το κάθε τμήμα ανταλλάσει τις μπάλες του με τις μπάλες ενός άλλου τμήματος.



10. Μεταφορά της μπάλας με κυβίστηση

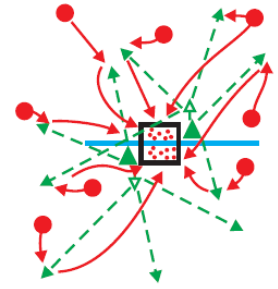
Τριάδες. Ο πρώτος τρέχει με τη μπάλα, την αφήνει να κυλήσει δίπλα στο στρώμα, κάνει κυβίστηση, ξαναπιάνει τη μπάλα και τρέχει να τη δώσει στο δεύτερο κ.ο.κ.



Στην πράξη . . .

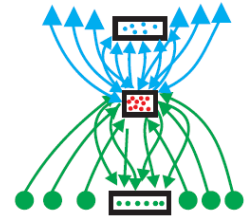
1. Άδειασε και γέμισε το κουτί

Ένας ή δύο παίκτες αδειάζουν ένα κουτί μπάλες, ρίχνοντας τες προς όλες τις κατευθύνσεις. Οι άλλοι παίκτες προσπαθούν να το ξαναγεμίσουν όσο πιο γρήγορα γίνεται.



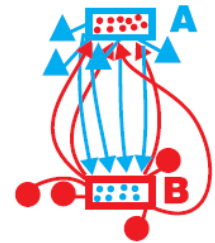
2. Μεταφορά στη βάση

Όλες οι μπάλες είναι τοποθετημένες στο κέντρο. Δύο ομάδες είναι στις δύο άκρες και με το σύνθημα προσπαθούν να μεταφέρουν στη βάση τους όσο πιο πολλές μπορούν.



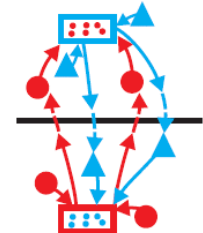
3. Διαγωνισμός μεταφοράς (1)

Η κάθε μία από τις δύο ομάδες προσπαθεί να μεταφέρει όσο πιο πολλές μπάλες από τη βάση της άλλης, στη δική της. Σε συγκεκριμένο και προκαθορισμένο χρόνο, με το σφύριγμα σταματούν, και μετριοούνται οι μπάλες στη βάση του καθενός.



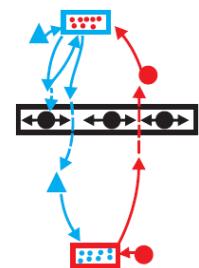
4. Διαγωνισμός μεταφοράς (2)

Οι ομάδες είναι χωρισμένες σε δύο μέρη. Το ένα είναι η άμυνα και το άλλο η επίθεση. Οι ομάδες προσπαθούν να μεταφέρουν όσο πιο πολλές μπάλες από τη βάση της άλλης, στη δική της, χωρίς όμως να μετακινηθούν από τις περιοχές τους. (Υποχρεωτικά με πάσα)



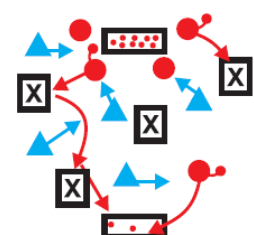
5. Διαγωνισμός μεταφοράς με εμπόδια

Το ίδιο παιχνίδι με το (3) αλλά, φρουροί στέκονται στη μέση του γηπέδου και προσπαθούν να εμποδίσουν την κίνηση και τη μεταφορά από τους άλλους παίκτες, αγγίζοντάς τους. Ο παίκτης τον οποίον ακουμπούν πρέπει να επιστρέψει, να αλλάξει τη μπάλα του και να ξαναπροσπαθήσει να γυρίσει με μπάλα στη βάση του.



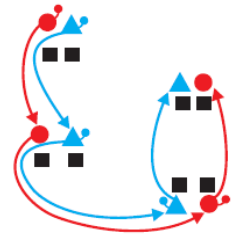
6. Οι "φωλίτσες"

Η ομάδα A προσπαθεί να μεταφέρει όλες τις μπάλες από την μία πλευρά του γηπέδου στην άλλη χωρίς να τους ακουμπήσουν οι παίκτες της ομάδας B. Οι παίκτες της ομάδας A για να μην πιαστούν μπορούν να μπουν στις "φωλίτσες" (στρώματα που είναι τοποθετημένα μέσα στο χώρο) για να προστατευτούν. Όποιος παίκτης πιαστεί ξεκινάει από την αρχή.



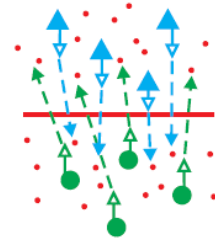
7. Αγώνας 6 ημερών

Δύο ομάδες μεταφέρουν την μπάλα γύρω από προκαθορισμένους σταθμούς όσο πιο γρήγορα μπορούν. Κάθε παίκτης την μεταφέρει για συγκεκριμένη απόσταση. Ο αγώνας τελειώνει μετά από 6 γύρους.



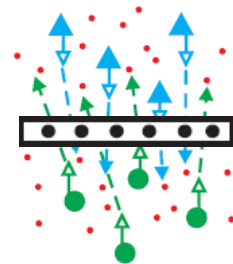
8. Κράτα το γήπεδο καθαρό

Η κάθε ομάδα βρίσκεται στο μισό του γηπέδου, μαζί με έναν αριθμό από μπάλες. Ο στόχος και για τις δύο ομάδες να πετάξουν τις μπάλες από τη δική τους πλευρά στην άλλη. Με το σφύριγμα οι ομάδες σταματούν και μετρούν τις μπάλες. Νικήτρια η ομάδα με τις λιγότερες μπάλες στο γήπεδό της.



9. Ισπανικός τοίχος

Το ίδιο παιχνίδι με το προηγούμενο αλλά η θέα των αντιπάλων κρύβεται από ένα τοίχο φτιαγμένο από πινακίδες ή άλλα παρόμοια αντικείμενα. Οι μπάλες πρέπει να πετάγονται πάνω από αυτά τα αντικείμενα.

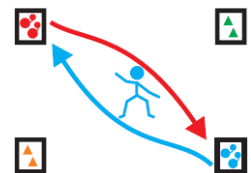


Βήμα 2^ο : "Συνεργασία με άλλον παίκτη"

Προθέρμανση.

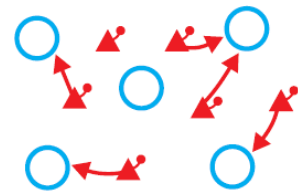
1. Ο Τροχονόμος

Τέσσερις ομάδες στέκονται στις γωνιές ενός γηπέδου. Κάθε παίκτης κρατάει μια μπάλα. Ο τροχονόμος (γυμναστής) βρίσκεται στο κέντρο και ορίζει ποια ομάδα μπορεί να αλλάξει θέση με τη διαγώνιό της.



2. Σώσε τον εαυτό σου (Τα νησάκια)

Κάθε παίκτης ρολάρει τη μπάλα ανάμεσα σε στεφάνια (νησάκια). Με το Σφύριγμα ο κάθε παίκτης καταλαμβάνει ένα νησί. Τα νησιά είναι κατά ένα λιγότερα από τους παίκτες και όποιος παίκτης μένει χωρίς νησάκι βγαίνει από το παιχνίδι.



3. Ψάξε για τη μπάλα

Κάθε παίκτης αφήνει μία μπάλα στο έδαφος και τρέχει τυχαία στο χώρο. Με το σφύριγμα, κάθε παίκτης πρέπει να πιάσει μία μπάλα.



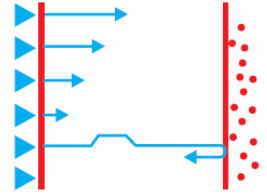
4. Ποιος δεν έχει μπάλα

Το ίδιο παιχνίδι με το 3 αλλά εν τω μεταξύ ο γυμναστής αφαιρεί μία μπάλα από τον αγωνιστικό χώρο. Όποιος παίχτης μένει χωρίς μπάλα βγαίνει από το παιχνίδι.



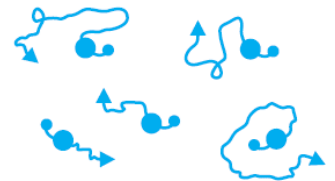
5. Έκρηξη και μεταφορά

Κάθε παίχτης πρέπει να πάρει μία μπάλα από την άλλη άκρη του γηπέδου όσο πιο γρήγορα γίνεται, ξεκινώντας με εκκινήσεις από διάφορες στάσεις. (πρηνή θέση, ύπτια θέση γονατιστή κλπ)



6. Ρολάροντας την μπάλα

Κάθε παίχτης ρολάρει από μία μπάλα σύμφωνα με τις ιδέες που έχουν οι μαθητές. (Με το κεφάλι, τους αγκώνες, το στήθος, την πλάτη κλπ)



Μαθαίνοντας . . .

Ντρίμπλα, Μεταβίβαση, Υποδοχή, Στόχευση.

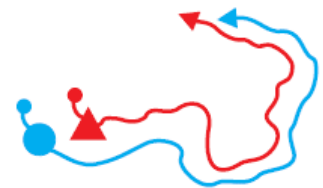
1. Μέτρα τα δάχτυλα

Ζευγάρια. Ο ένας παίχτης ντρίμπλάρει και χωρίς να σταματήσει προσπαθεί να μετράει τα δάχτυλα του συμπαίχτη του.



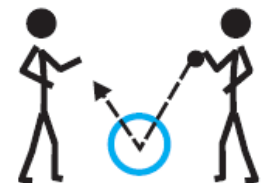
2. Ο αφέντης και ο σκύλος

Κάθε ζευγάρι έχει μία μπάλα. Ο αφέντης τρέχει ελεύθερα στο χώρο ντρίμπλάροντας τη μπάλα. Ο σκύλος προσπαθεί να μη χάσει την επαφή με τον αφέντη του.



3. Σκαστή πάσα στο στεφάνι

Κάθε ζευγάρι έχει μία μπάλα. Οι παίχτες κάνουν σκαστή πάσα ο ένας στον άλλον. Η μπάλα πρέπει να ακουμπάει μία φορά στο έδαφος και επιπλέον να αναπηδά μέσα στο στεφάνι.



4. Ντρίμπλα μέσα στην αλυσίδα στεφανιών

Κάθε παίχτης κάνει ντρίμπλα περνώντας από την αλυσίδα στεφανιών. Η μπάλα πρέπει να αναπηδά Μία μόνο φορά μέσα από κάθε στεφάνι.



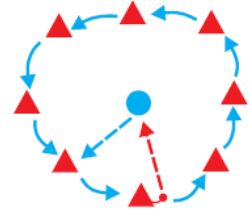
5. Πάσες σε τριάδες

Οι ακραίοι παίκτες έχουν από μία μπάλα. Ο Α παίκτης κάνει διπλή πάσα με τον παίκτη Β και μετά γυρίζει και κάνει διπλή πάσα με τον παίκτη C. Όλοι οι παίκτες πρέπει να περάσουν από την κεντρική θέση.



6. Πάσες σε κύκλο

Ο κεντρικός παίκτης πρέπει να κάνει διπλή πάσα με τον κάθε παίκτη όσο πιο γρήγορα γίνεται. Οι εξωτερικοί παίκτες μπορούν επίσης να τρέχουν αργά και κυκλικά. Όλοι οι παίκτες πρέπει να περάσουν από την κεντρική θέση.



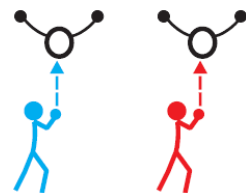
7. Ισορροπία και πάσες

Ζευγάρια. Κάθε παίκτης στέκεται πάνω σε πάγκο και κάνει πάσες με το συμπαίκτη του. Στο διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ των πασών οι παίκτες πρέπει γρήγορα να ακουμπήσουν τον πάγκο τους με το χέρι.



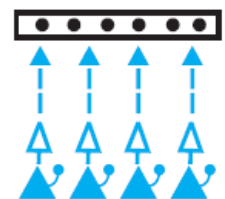
8. Πέτα τη μπάλα στο στεφάνι

Οι παίκτες ρίχνουν την μπάλα μέσα από το στεφάνι που είναι κρεμασμένα από κάποιο σημείο του γηπέδου. Ανά χρονικά διαστήματα διαφοροποιούμε την απόσταση και το ύψος.



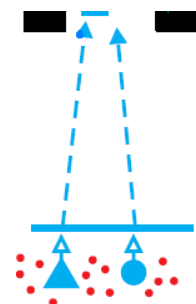
9. Ρίχνοντας στο στόχο

Όλοι οι παίκτες προσπαθούν, ρίχνοντας την μπάλα να πετύχουν τους κώνους που βρίσκονται πάνω στον πάγκο.



10. Το Τέρας

Ο γυμναστής καλυμμένος από ένα στρώμα κινείται ανάμεσα σε δυο κουτιά. Οι παίκτες με τις μπάλες προσπαθούν να πετύχουν το "τέρας".



Στην πράξη . . .

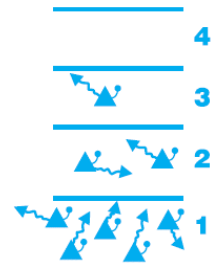
1. Κλέψτε, ντριμπλάροντας

Όλοι οι παίκτες ντριμπλάρουν, ενώ ένας είναι ο κυνηγός και κυνηγά τους υπόλοιπους. Όταν ο κυνηγός κλέψει την μπάλα κάποιου άλλου παίκτη τότε αλλάζουν ρόλους μεταξύ τους.



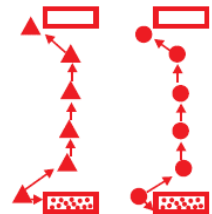
2. Ο Βασιλιάς ντριμπλέρ

Κάθε παίκτης ντριμπλάρει και προσπαθεί να κάνει τους υπόλοιπους να χάσουν τον έλεγχο της δικής τους μπάλας. Όποιος παίκτης χάνει τον έλεγχο της μπάλας τότε περνά στην επόμενη γραμμή. Βασιλιάς είναι αυτός που θα μείνει μόνος του στην πρώτη γραμμή.



3. Σβήσε τη φωτιά (1)

Δύο ομάδες κάνουν αλυσίδα κατά μήκος του γηπέδου και προσπαθούν να μεταφέρουν τις μπάλες με πάσα από τη μια μεριά του γηπέδου στην άλλη.



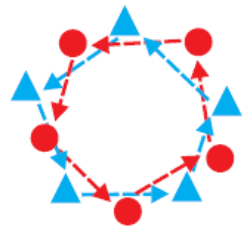
4. Σβήσε τη φωτιά (2)

Δύο ομάδες κάνουν αλυσίδα κατά μήκος του γηπέδου και προσπαθούν να μεταφέρουν τις μπάλες με πάσα από τη μια μεριά του γηπέδου στην άλλη.



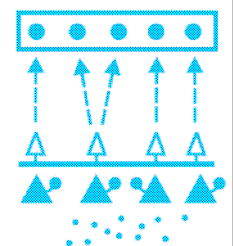
5. Πάσες κυκλικά και αντίστροφα

Οι παίκτες δύο ομάδων στέκονται κυκλικά και εν' αλλάξ. (A, B, A, B, κοκ) Η ομάδα A κάνει πάσες δεξιόστροφα και η ομάδα B κάνει πάσες αριστερόστροφα. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα κάνει πιο γρήγορα 5 γύρους.



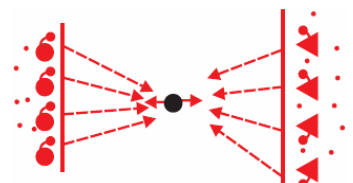
6. Λουνα Πάρκ

Όλοι οι παίκτες με μπάλες σημαδεύουν και προσπαθούν να πετύχουν και να ρίξουν τους κώνους (ή άλλα αντικείμενα) που έχουμε τοποθετήσει πάνω σε πάγκους που υπάρχουν στο κέντρο του γηπέδου.



7. Διώξτε τη βόμβα

Δυο ομάδες με μπάλες σημαδεύουν μια άλλη μπάλα που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου και προσπαθούν, χτυπώντας την να την περάσουν από την αντίπαλη γραμμή.

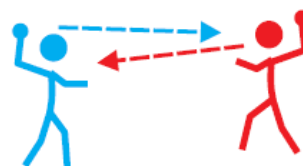


Βήμα 3^ο : “Με αντίπαλο παίχτη”

Προθέρμανση.

1. Διαφοροποίηση (1)

Οι παίχτες σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι από τον άλλον κάνουν πάσες με μπάλες διαφορετικού βάρους ή μεγέθους.



2. Διαφοροποίηση (2)

Οι παίχτες κάνουν ντρίμπλα από την μια μεριά του γηπέδου στην άλλη περνώντας πάνω από εμπόδια και αναπηδώντας την μπάλα πάνω σε διαφορετικές επιφάνειες. (Πάγκους, πληνθία, κλπ)



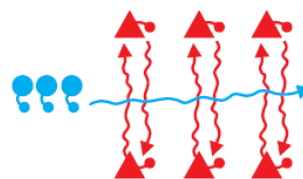
3. Προσανατολισμός (1)

Ο παίχτης πετά την μπάλα στον αέρα, κάνει κυβίστηση και την ξαναπιάνει πριν πέσει κάτω. Το ύψος της μπάλας κατά τη ρίψη πρέπει να είναι όσο γίνεται πιο χαμηλό.



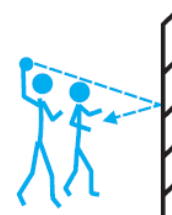
4. Προσανατολισμός (2)

Ο παίχτης ντρίμπλάροντας από την μια μεριά του γηπέδου ως την άλλη προσπαθεί να περάσει πάνω από ιατρικές μπάλες που κυλούν κάθετα στην πορεία του παίχτη από άλλους παίχτες.



5. Αντίδραση (1)

Ανά δύο οι παίχτες στέκονται μπροστά σε έναν τοίχο ο ένας πίσω από τον άλλον. Ο πίσω παίχτης κάνει πάσα και ο μπροστά την υποδέχεται.



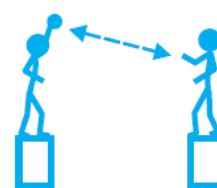
6. Αντίδραση (2)

Ανά δύο οι παίχτες στέκονται ο ένας απέναντι από τον άλλον και κάνουν ντρίμπλα. Όταν ο ένας αλλάξει θέση, πρέπει γρήγορα να το κάνει και ο άλλος.



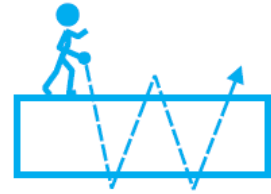
7. Ισορροπία (1)

Ζευγάρια. Οι παίχτες κάνουν πάσες ο ένας στον άλλον ενώ στέκονται πάνω στην στενή επιφάνεια ενός πάγκου (ή άλλου αντικειμένου)



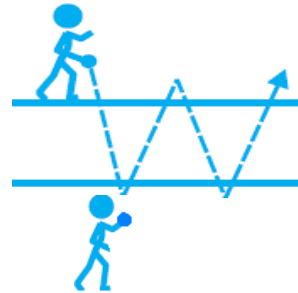
8. Ισορροπία (2)

Οι παίκτες κάνουν ντρίμπλα περπατώντας πάνω στην στενή επιφάνεια ενός πάγκου.



9. Ρυθμός (1)

Ζευγάρια με μία μπάλα ο καθένας. Οι παίκτες κάνουν πάσες ταυτόχρονα ο ένας στον άλλον ενώ τρέχουν παράλληλα από την μια μεριά του γηπέδου ως την άλλη.



10. Ρυθμός (2)

Οι παίκτες κάνουν ντρίμπλα κάνοντας ένα μόνο βήμα μέσα σε κάθε στεφάνι.

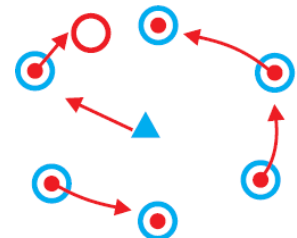


Μαθαίνοντας . . .

Κάλυψη Χώρων, Αποδέσμευση, Άμυνα.

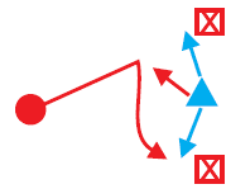
1. Κάλυψε τον άδειο χώρο

Στεφάνια σε κυκλική παράταξη. Τα στεφάνια είναι κατά ένα περισσότερα από τους παίκτες. Ένας παίκτης που βρίσκεται μέσα στον κύκλο προσπαθεί να μπει στο άδειο στεφάνι, ενώ οι υπόλοιποι παίκτες προσπαθούν να τον προλάβουν και να το καλύψουν εκείνοι.



2. Ο Φύλακας

Ο ένας παίκτης προσπαθεί να περάσει μία περιοχή στην οποία βρίσκεται ένας φύλακας. Αν ο φύλακας τον σταματήσει, τότε αλλάζουν ρόλους.



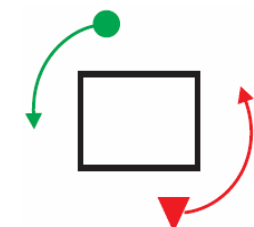
3. Ο καθρέφτης

Οι παίκτες σε ζευγάρια. Ο ένας κάνει διάφορες κινήσεις (ντρίμπλα, αλλαγή κατεύθυνσης, ρολάρισμα) και ο άλλος προσπαθεί να τον μιμηθεί όσο καλύτερα γίνεται.



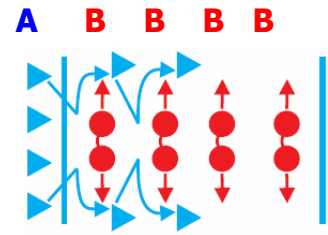
4. Κυνηγητό γύρω από τον πάγκο

Γύρω από ένα πάγκο, ο ένας παίκτης προσπαθεί να πιάσει τον άλλο χωρίς κανέναν να περάσει πάνω από τον πάγκο.



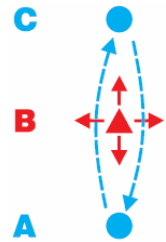
5. Τα δίχτυα των ψαράδων

Οι παίκτες της Α ομάδας προσπαθούν να περάσουν από τα ζευγάρια (δίχτυα) της ομάδας Β (ψαράδες) τα οποία είναι πιασμένα από το χέρι και μπορούν να κινούνται μόνο πλάγια, δεξιά – αριστερά.



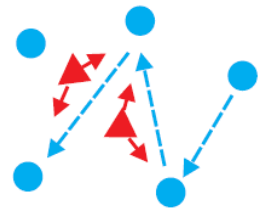
6. Κοροϊδο 2:1

Οι παίκτες Α και C κάνουν πάσες ο ένας στον άλλον, ενώ ο Β προσπαθεί να κλέψει την μπάλα. Αν ο Β κλέψει την μπάλα ή ακουμπήσει τον Α ή τον C, τότε αλλάζουν ρόλους.



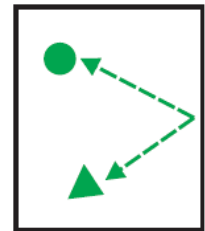
7. Κοροϊδο σε κύκλο

Οι παίκτες είναι σε κύκλο και κάνουν πάσες μεταξύ τους. Δύο παίκτες που βρίσκονται στο κέντρο προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα. Αν οι παίκτες (κοροϊδα) κλέψουν την μπάλα ή ακουμπήσουν έναν εξωτερικό παίκτη, τότε αλλάζουν ρόλους.



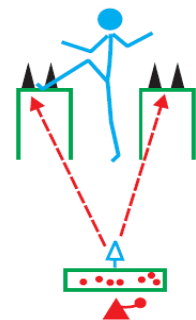
8. Πάσες στον τοίχο

Ζευγάρια. Ο ένας παίκτης κάνει πάσα και ο άλλος προσπαθεί να την πιάσει, πριν αυτή πέσει κάτω. Μπορεί να οριοθετηθεί ο χώρος μέσα στον οποίο μπορεί να κινείται η μπάλα καθώς και το ύψος που θα χτυπούν την μπάλα στον τοίχο.



9. Ο πάγκος με τις καρύδες

Ο τερματοφύλακας στέκεται ανάμεσα και μπροστά από δύο πάγκους, πάνω στους οποίους είναι τοποθετημένοι κώνοι (ή άλλα αντικείμενα). Οι παίκτες προσπαθούν να χτυπήσουν αυτά τα αντικείμενα με τις μπάλες.



10. Παίκτης - τερματοφύλακας

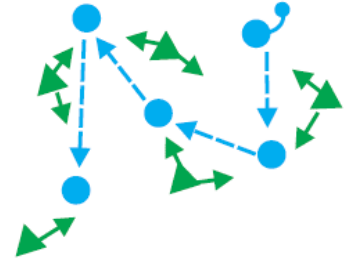
Οι παίκτες είναι ο ένας απέναντι από τον άλλον σε απόσταση 8μ. περίπου. Κάθε παίκτης προφυλλάσει έναν πάγκο (ή θρανίο), ενώ όταν έχει την μπάλα προσπαθεί με σουτ να πετύχει τον αντίπαλο πάγκο.



Στην πράξη . . .

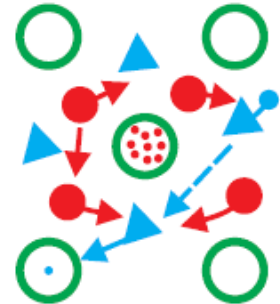
1. Οι 10 πάσες

Δύο ομάδες. (3:3, 4:4) Οι παίκτες της μιας ομάδας κάνουν πάσες μεταξύ τους και οι παίκτες της άλλης ομάδας προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα. Όταν το καταφέρουν, τότε αλλάζουν ρόλους. Νικήτρια η ομάδα που καταφέρνει να κάνει δέκα πάσες.



3. Τα αυγά και τα καλάθια

Δύο ομάδες. (2:2, 3:3, 4:4) Κάθε ομάδα προσπαθεί, κάνοντας πάσες να αφήσει την μπάλα μέσα σε ένα από τα δύο στεφάνια της αντίπαλης περιοχής. Αν οι αμυνόμενοι ακουμπήσουν κάποιον παίκτη που έχει στην κατοχή του την μπάλα, τότε η μπάλα αλλάζει κατοχή.



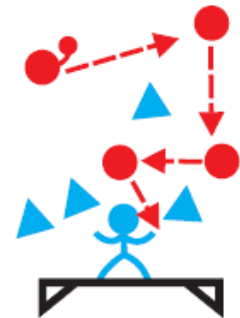
2. Η Πολιορκία

4 εναντίον 4. Οι επιτιθέμενοι κάνουν πάσες μεταξύ τους και προσπαθούν να βρουν ένα κενό στον κλοιό που σχηματίζουν οι αμυνόμενοι και να χτυπήσουν έναν κώνο (ή medicine ball) που βρίσκεται στο κέντρο και προστατεύεται από τους αμυνόμενους.



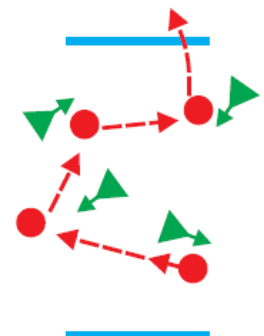
4. Προπαρασκευαστικό Παιχνίδι (1)

4 εναντίον 4. Παιχνίδι Mini – Handball. Ένας πόντος κερδίζεται, κάθε φορά που η μπάλα περνά με πάσα σε συμπαίκτη που κάθετα πάνω σε ένα θρανίο μέσα στην περιοχή τέρματος.



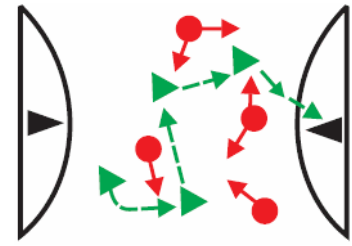
5. Προπαρασκευαστικό Παιχνίδι (2)

Δύο ομάδες. (3:3, 4:4) Παιχνίδι Mini – Handball. Ένας πόντος κερδίζεται, κάθε φορά που η μπάλα με "σκαστό" σουτ μπαίνει μέσα στο τέρμα. Η μπάλα πρέπει να χτυπήσει πριν από την γραμμή του τέρματος.



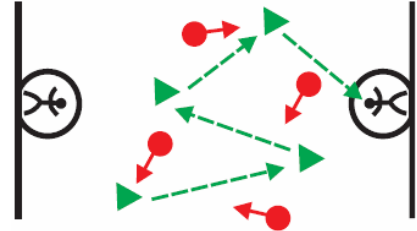
6. Προπαρασκευαστικό Παιχνίδι (3)

Δύο ομάδες. (3:3, 4:4) Παιχνίδι Mini – Handball. Ένας πόντος κερδίζεται, κάθε φορά που η μπάλα ύστερα από ευθύ σουτ (όχι “σκαστό”) ένα κουτί ή πάγκο που βρίσκονται στην περιοχή τέρματος.



7. Προπαρασκευαστικό Παιχνίδι (4)

Δύο ομάδες. (3:3, 4:4) Παιχνίδι Mini – Handball. Ένας πόντος κερδίζεται, κάθε φορά που η μπάλα ύστερα από σουτ χτυπάει ένα μεγάλο κουτί ή ένα θρανίο που βρίσκεται στην περιοχή τέρματος. Το θρανίο μπορεί να προφυλάσσεται από έναν τερματοφύλακα.



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ, ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

ΝΙΚΟΣ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΠΗΓΗ

EUROPEAN HANDBALL FEDERATION presents Mini Handball

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ. (Φώφη Πολυμενάκου, 1988)
- ΚΙΝΗΤΙΚΑ – ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ. (Αντώνιος Αναστασιάδης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.)