

Δρ Απόστολος Γκρέζιος

Διδάσκων Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

Συνοδευτικό υλικό στο επιμορφωτικό σεμινάριο με θέμα

«Η διδασκαλία της χειροσφαίρισης στο σχολείο»

Που διεξήχθη στις 7 – 8 Απριλίου 2009

στο Κιλκίς και στις Σέρρες αντίστοιχα.

ΜΕΡΟΣ Α: Η Χειροσφαίριση στο Δημοτικό Σχολείο (μίνι Χάντμπολ)

ΜΕΡΟΣ Β: Βασικές τεχνικές της Χειροσφαίρισης και μεθοδική τους εξάσκηση

ΜΕΡΟΣ Γ: Οργάνωση και δομή διδακτικών μονάδων

Διοργάνωση: Δρ. Απόστολος Ντάνης, Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής
σε συνεργασία

με τα γραφεία Φυσικής Αγωγής
Κιλκίς και Σερρών.

ΜΕΡΟΣ Α΄

Η ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (MINI HANDBALL)

Οι γενικοί στόχοι του σχολικού αθλητισμού

Ο σχολικός αθλητισμός στοχεύει στην ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων των μαθητών. Οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες όχι μόνο μέσα αλλά και έξω από το σχολείο και εκτός αυτού να αποκτήσουν το κίνητρο της άθλησης για όλη τους τη ζωή. Για τη μετάδοση αυτών των δεξιοτήτων είναι απαραίτητο να επιτευχθούν οι παρακάτω στόχοι:

- Ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων
- Βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων
- Εκμάθηση και βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων και αθλητικών τεχνικών
- Ανάπτυξη τακτικών δεξιοτήτων
- Μετάδοση βασικών γνώσεων αναφορικά με τις αθλητικές κινήσεις και τα παιχνίδια
- Ανάπτυξη ενός όσο το δυνατόν μακροχρόνιου κινήτρου για αθλητική ενασχόληση

Σε ότι αφορά τη Χειροσφαίριση απαιτούνται τα ακόλουθα στοιχεία για την ανάπτυξη της ικανότητας του παιχνιδιού:

- Τεχνική:
- βασικές τεχνικές της χειροσφαίρισης (ρίψη στο τέρμα, υποδοχή, καθοδήγηση και μεταβίβαση της μπάλας, προσποιώσεις, αμυντική τεχνική)
 - παραλλαγή των βασικών τεχνικών
 - προσαρμογή των βασικών τεχνικών και των παραλλαγών τους σε διαφορετικές
 - καταστάσεις παιχνιδιού
 - αγωνιστικές συνθήκες
 - συμπεριφορά αντιπάλου

Συναρμογή: - ικανότητα πλήρους ελέγχου της κίνησης (προσαρμογή, μεταβολή κλπ.)

- συναρμοστικές ικανότητες κάτω από πίεση χρόνου

Τακτική:

- ικανότητα αντίληψης της κατάστασης
- ικανότητα πρόβλεψης της κατάστασης
- ικανότητα γρήγορης και σωστής επιλογής της κίνησης

Νοητικές και ψυχολογικές προϋποθέσεις επίδοσης:

- γνώσεις αναφορικά με τις τεχνικές και τακτικές δυνατότητες του παιχνιδιού
- νοητικές δεξιότητες
- κινητοποίηση, θέληση

Φυσική κατάσταση:

- γενική αντοχή (σαν βασική παράμετρος φυσικής κατάστασης)
- γενική & ειδική ταχύτητα (γρήγορη εκτέλεση των ειδικών κινήσεων του παιχνιδιού)
- δύναμη (όπως αυτή εκφράζεται στη ρίψη και στο άλμα)

Παράλληλα με την εξάσκηση των ειδικών δεξιοτήτων του παιχνιδιού, στο σχολικό αθλητισμό είναι εξίσου σημαντική η μετάδοση της λεγόμενης 'γενικής ικανότητας παιχνιδιού'. Σ' αυτήν μεταξύ άλλων περιλαμβάνονται:

- ✓ Η ικανότητα όχι μόνο να συλλαμβάνει το παιδί μια ιδέα παιχνιδιού αλλά και να την εφαρμόζει
- ✓ Να αναλαμβάνει ρόλους παιχνιδιού και να συμπεριφέρεται ανάλογα
- ✓ Να κατανοεί τους κανόνες του παιχνιδιού, να τους τηρεί και να προσαρμόζεται σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.
- ✓ Να είναι σε θέση το παιδί να ξεκινά ένα παιχνίδι, να το διατηρεί και σε περίπτωση διακοπής του να το επαναφέρει ή να το μεταβάλλει

Πρέπει να σημειωθεί ότι η ανάπτυξη και βελτίωση των γενικών και ειδικών δεξιοτήτων του παιχνιδιού τόσο σε συλλογικό επίπεδο όσο και στο σχολείο μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο μέσα από μια μακροπρόθεσμη και συστηματική διαδικασία μάθησης.

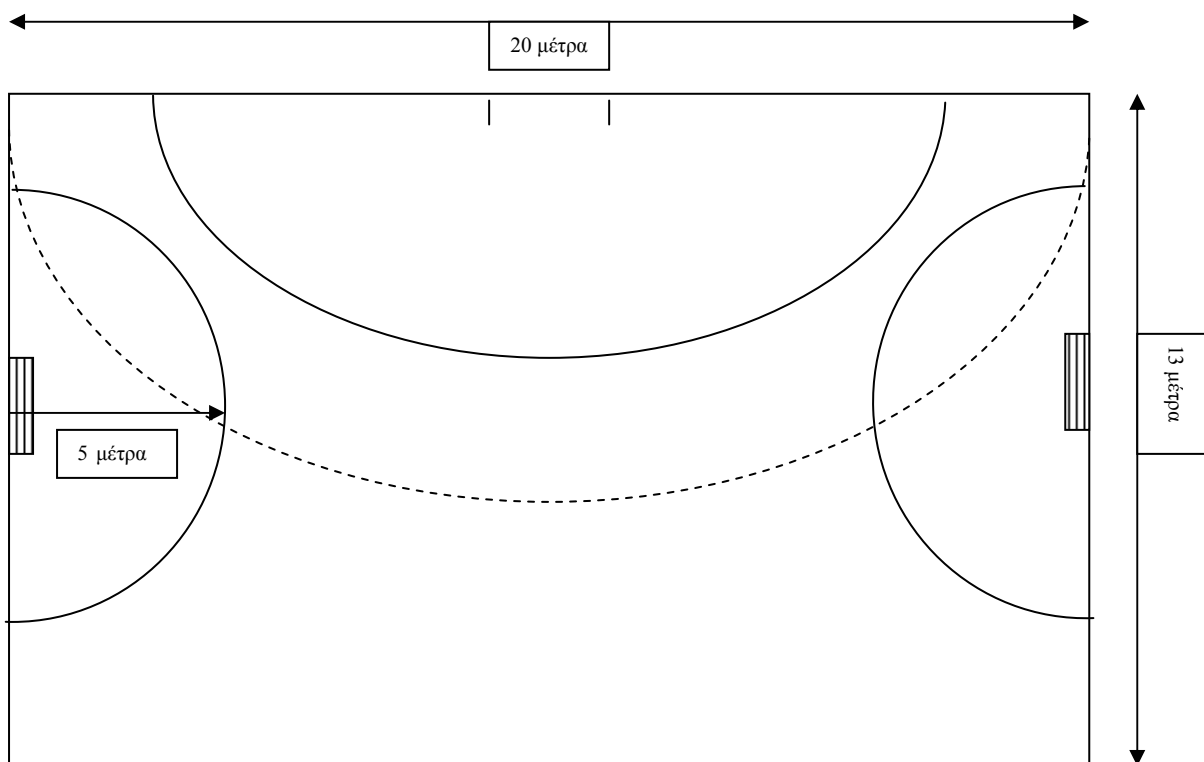
Εκμάθηση της Χειροσφαίρισης με παιγνιώδη μορφή Το βασικό παιχνίδι 4+1

Είναι γνωστό ότι τα παιδιά από την αρχή θέλουν να παίξουν παιχνίδι. Θέλουν να μιμηθούν (εκεί όπου υπάρχουν οπτικές παραστάσεις) το παιχνίδι των μεγάλων και ενδεχομένως των ειδώλων τους. Η απλή μεταφορά του παιχνιδιού των μεγάλων στις μικρές ηλικίες επιφέρει όμως μια σειρά προβλημάτων όπως:

- Λίγες επαφές με τη μπάλα ή λίγες δυνατότητες ρίψης στο τέρμα ανά παίκτη
- Η απόσταση μεταξύ των τερμάτων είναι πολύ μεγάλη. Δημιουργούνται έτσι λίγες καταστάσεις επίτευξης τέρματος
- Το γήπεδο είναι πολύ μεγάλο. Συνέπεια αυτού είναι προβλήματα προσανατολισμού και συχνό χάσιμο της μπάλας συνήθως στην προσπάθεια μεταβίβασής της σε μεγάλη απόσταση.

- Ο αριθμός των συμπαικτών και των αντιπάλων είναι πολύ μεγάλος, κάτι που υπερβαίνει την παιδική ικανότητα αντίληψης.
- Παιδιά με δυνατό σουτ ή με πιο ανεπτυγμένα τα σωματικά και κινητικά χαρακτηριστικά τους, 'κάνουν' το παιχνίδι. Έτσι οι πιο αδύνατοι παίκτες χάνουν κάθε διάθεση παιχνιδιού.

Για όλους αυτούς τους λόγους αναπτύχθηκε το παιχνίδι 4+1 σε γήπεδο διαστάσεων 20-25X13μ.



Προσαρμογή των κανόνων του παιχνιδιού στις ικανότητες των παιδιών

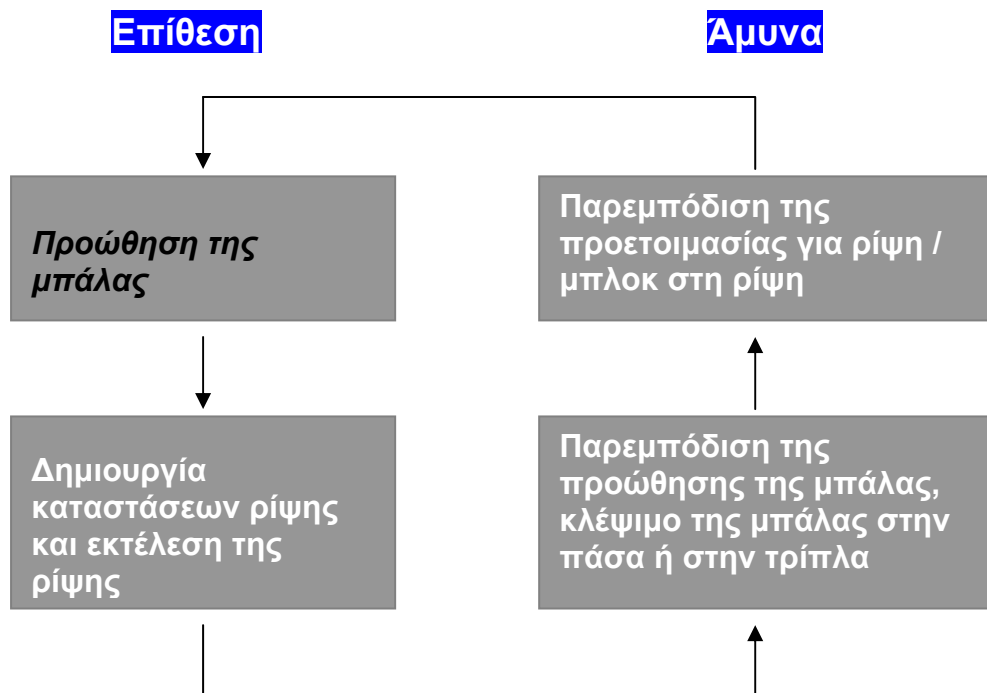
- ❖ Οι κανόνες προσαρμόζονται ανάλογα με τις ικανότητες των ομάδων και των παικτών ατομικά.
- ❖ Παίζουν όλοι οι παίκτες.
- ❖ Η συντριπτική υπεροχή μιας ομάδας αντισταθμίζεται με την αλλαγή των καλών παικτών.
- ❖ Σκληρό παιχνίδι με πρόθεση τον παίκτη τιμωρείται με 2λεπτη αποβολή.
- ❖ Αλλά: τιμωρείται ο παίκτης, η ομάδα του συμπληρώνεται με άλλον.
- ❖ Όχι κόκκινες και κίτρινες κάρτες.
- ❖ Παραβάσεις κανονισμών που δεν είναι καθοριστικές για το παιχνίδι, δεν τιμωρούνται (π.χ. θέση των ποδιών στην πλάγια επαναφορά).
- ❖ Ελαστικότητα στους ακόλουθους κανονισμούς: βήματα, τρίπλα, 3 δευτερόλεπτα, πόδια, πάσα στον τερματοφύλακα.
- ❖ Όταν επιτυγχάνει τέρμα ένας αδύνατος παίκτης, να κατοχυρώνεται, παρά την μικρή παραβίαση της περιοχής των 6μ.

❖ Δεν υπάρχουν λάθος αλλαγές.

Η επιδιωκόμενη δομή του παιχνιδιού είναι: επιτυχάνω τέρματα - κερδίζω τη μπάλα

Το ερώτημα που εύλογα προκύπτει είναι: πως πρέπει να παιχθεί το παιχνίδι χάντμπολ 4+1; Χωρίς να εγκαταλείπεται εντελώς η μορφή του παιχνιδιού των ενηλίκων, το 4+1 πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στις δυνατότητες και ικανότητες των παιδιών, ώστε αυτά να μπορούν να παίζουν το παιχνίδι τους.

Η δομή του παιχνιδιού πολύ απλοποιημένα παρουσιάζεται στο ακόλουθο σχήμα.



Η συνεχής εναλλαγή άμυνας και επίθεσης χαρακτηρίζει τις φάσεις παιχνιδιού. Αμέσως μετά την κατοχή της μπάλας, η επιτιθέμενη ομάδα πρέπει να μεταφέρει τη μπάλα προς τα εμπρός. Αυτό πραγματοποιείται συνήθως με τη συνεργασία πολλών παικτών. Είναι δυνατόν όμως, όταν ένας παίκτης «κόβει» μια πάσα ή κλέβει τη μπάλα στην τρίπλα, τριπλάροντας μόνος του και αποφεύγοντας τους αντιπάλους να φθάσει στο αντίπαλο τέρμα. Αυτός ο τρόπος μετακίνησης στο χώρο έχει υψηλές συναρμοστικές απαιτήσεις, ιδιαίτερα αν συνυπολογισθεί ο παράγοντας αντίπαλος. Επειδή το 4+1 παίζεται στο πλάτος του γηπέδου, είναι εύκολο οι παίκτες με λίγες πάσες να φθάσουν στην αντίπαλη περιοχή τέρματος. Η πραγματοποίηση της ρίψης - το κεντρικό δηλ. στοιχείο του παιχνιδιού - πρέπει να βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος. Ταυτόχρονα όμως δεν πρέπει να παραμελείται και το πνεύμα του παιχνιδιού που είναι «παίζω μαζί με κάποιους άλλους».

Για το παιχνίδι 4+1 ισχύει

☞ Το ελεύθερο παιχνίδι έχει απόλυτη προτεραιότητα

Αυτός ο βασικός κανόνας δεν αποκλείει την εκμάθηση ορισμένων γενικών συμπεριφορών (όπως π.χ. κατανομή στο χώρο). Στοχεύοντας προς αυτή την κατεύθυνση η άμυνα στο 4+1 πρέπει να είναι προσωπική (man to man). Η αμυντική συμπεριφορά πρέπει να είναι ενεργητική δηλ. πρέπει να στοχεύει στη διεκδίκηση της μπάλας. Παρενοχλώντας τη μεταφορά της μπάλας προκύπτουν δυνατότητες να κερδηθεί η μπάλα στις περιπτώσεις που προαναφέραμε. Με την άμυνα αυτή, δεν εμποδίζεται μόνο η κυκλοφορία της μπάλας αλλά και η προετοιμασία του σουτ κοντά στην περιοχή τέρματος.

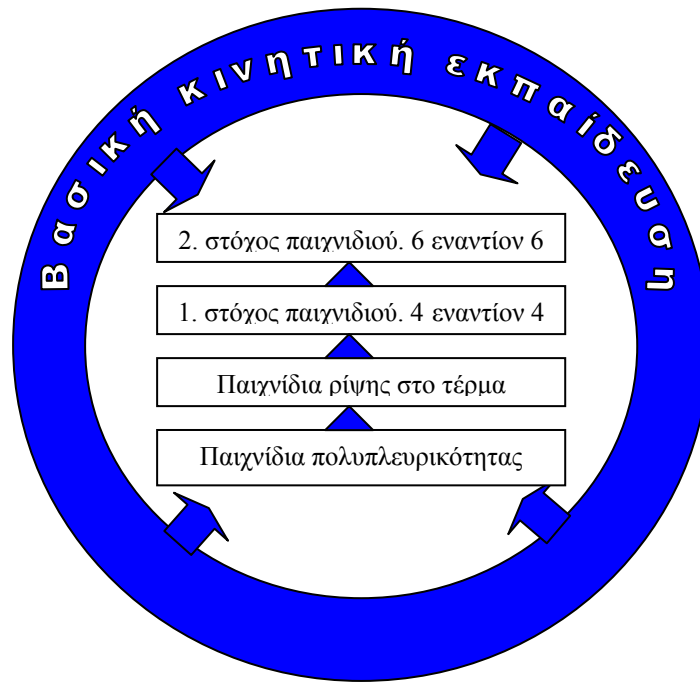
Η Μεθοδική Φιλοσοφία

Κατά καιρούς έχουν παρουσιασθεί αρκετοί τρόποι εκμάθησης της χειροσφαίρισης. Μερικοί συνιστούν την εκμάθηση της τεχνικής μέσα από συγκεκριμένες μορφές ασκήσεων. Άλλοι συνιστούν μια μεθοδική βασισμένη σε γνωστά μικρά παιχνίδια. Η κριτική που δέχεται η παραπάνω προσέγγιση (χωρίς να παραγνωρίζεται η σημασία που έχουν για τους αρχάριους τα μικρά παιχνίδια και τα οποία μπορούν ανά πάσα στιγμή να χρησιμοποιηθούν συμπληρωματικά) εντοπίζεται αφενός στο ότι δεν λαμβάνεται υπόψη η χαρά των παιδιών που πρέπει να έχουν κατά τη διάρκεια της εκμάθησης και αφετέρου ότι τα δύο σημαντικά στοιχεία του παιχνιδιού που είναι η ρίψη στο τέρμα και το παιχνίδι με τη μπάλα δεν βρίσκονται σε πρώτη θέση.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, ένα πρόσφατο μοντέλο μεθοδικής προτείνει: Από την αρχή πρέπει να υπάρχει το στοιχείο της ρίψης στο τέρμα. Τα παιχνίδια με κύριο περιεχόμενο τη ρίψη βρίσκονται στο επίκεντρο.

Κύρια εφαρμόζουμε το «αφήνω τα παιδιά να παίξουν». Βασικές ικανότητες του παιχνιδιού οφείλουν κύρια να αποκτηθούν μέσα από το παιχνίδι. Μεμονωμένες ασκήσεις έχουν βοηθητικό ρόλο και χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις βελτίωσης σημαντικών προβλημάτων τεχνικής (π.χ. υποδοχή της μπάλας).

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι τη βάση για την ικανότητα παιχνιδιού αποτελεί μια πλατειά κινητική εκπαίδευση. Στο παρακάτω σχήμα παρουσιάζονται τα μεθοδικά βήματα για την εκμάθηση της χειροσφαίρισης στα παιδιά.



Αναλυτικά σε κάθε στάδιο περιλαμβάνεται

Βασική κινητική αγωγή

Είναι γενικά αποδεκτό, ότι μια γενική και πολύπλευρη κινητική αγωγή αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο για την ανάπτυξη της αθλητικής απόδοσης των παιδιών και των νέων. Στο πλαίσιο αυτό εντάσσονται οι ακόλουθοι στόχοι:

- ✓ Ανάπτυξη ενός ευρέως φάσματος κινητικών δεξιοτήτων στη βάση πολύπλευρων κινητικών και υλικών βιωμάτων (δηλ. γνωριμία με τα υλικά και τα όργανα).
- ✓ Πρωτίστως ανάπτυξη των συναρμοστικών ικανοτήτων.
- ✓ Βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων με μέσα και μεθόδους κατάλληλα για την ηλικία των παιδιών.
- ✓ Ανάπτυξη εκείνων των κινήτρων για μια διαρκή και αυτόνομη αθλητική ενασχόληση, έτσι ώστε τα παιδιά να είναι σε θέση να οργανώσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους.
- ✓ Συλλογή όσο το δυνατόν περισσότερων βιωμάτων από διάφορα αθλήματα.
- ✓ Ανάπτυξη της δεξιότητας αντιμετώπισης συγκρούσεων και της ανοχής στη συμπεριφορά με συμπαίκτες και αντιπάλους.

Όλα αυτά τα στοιχεία μπορούν να εξασκηθούν με παιχνίδια πολυπλευρικότητας στο πρώτο μέρος της διδακτικής ώρας χωρίς (και εδώ έγκειται ακόμη μια διαφορά με άλλες προτάσεις μεθοδικής) να είναι εξειδικευμένα στη χειροσφαίριση.

Παιχνίδια ρίψης στο τέρμα

Η κατανόηση του σκοπού και της σημασίας του παιχνιδιού επιτυγχάνεται μέσα από το παιχνίδι. Οι τυπικές και απλοποιημένες στάνταρ καταστάσεις (δηλ. καταστάσεις που εμφανίζονται πολύ συχνά στο παιχνίδι), αποτελούν ένα πολύ καλό μέσο και είναι π.χ. παιχνίδια ένας εναντίον ενός (1:1), δύο εναντίον ενός (2:1), τρεις εναντίον δύο (3:2) κλπ.

Στα παιχνίδια ρίψης η εκμάθηση της συμπεριφοράς στο παιχνίδι εξασκείται ως ενιαίο στοιχείο, διότι εκτός από την τεχνική δυσκολία, η παρουσία αντιπάλου απαιτεί και την εξεύρεση της σωστής λύσης σε σχέση με τη δεδομένη κατάσταση του παιχνιδιού. Εκτός αυτού, τα παιχνίδια ρίψης προσφέρουν από άποψη οργάνωσης της διδακτικής ώρας πολλές δυνατότητες, με αποτέλεσμα - πέραν των προαναφερθέντων - να θεωρούνται ιδιαίτερως κατάλληλα.

Τα παιχνίδια ρίψης στο τέρμα δίνουν τη δυνατότητα απόκτησης κινητικών εμπειριών, οι οποίες είναι κοινές για όλα τα ομαδικά παιχνίδια. Για παράδειγμα:

- Η ρίψη, που αποτελεί το βασικό στοιχείο όλων σχεδόν των ομαδικών αθλημάτων.,
- Το αποτέλεσμα του παιχνιδιού είναι αυτομάτως και πιστοποίηση επιτυχημένης προσπάθειας ρίψης.
- Είναι δυνατή ανά πάσα στιγμή η κατοχή της μπάλας.
- Εξασκείται η ικανότητα αντίληψης σε σχέση με τα δεδομένα του χώρου και τη συμπεριφορά του αντιπάλου.
- Εξασκείται η τεχνικοτακτική συμπεριφορά όπως απελευθέρωση, άμυνα, προσποιήσεις.

Αρχή:

Στα παιχνίδια με ρίψη στο τέρμα, η λύση του προβλήματος αφήνεται αρχικά στο ίδιο το παιδί. Κατόπιν προτείνονται διάφοροι τρόποι επίλυσης και ο καλύτερος επιλέγεται και εξασκείται.

Συνοψίζουμε:

Τα παιχνίδια με ρίψη στο τέρμα

- i. είναι στάνταρ καταστάσεις παιχνιδιού και εμπεριέχουν σε κάθε στιγμή την ιδέα και τη δομή του παιχνιδιού της Χειροσφαίρισης,
- ii. διευκολύνουν μέσω της απλοποίησης σύνθετων καταστάσεων το παιχνίδι σε τυπικές καταστάσεις χειροσφαίρισης· αρχικά ατομικά, κατόπιν με συμπαίκτη και τέλος με αντίπαλα τμήματα ή ομάδες,
- iii. διευκολύνουν τα παιδιά να σχεδιάζουν και να εκτελούν μόνα τους παιχνίδια χωρίς να εγκαταλείπεται η κεντρική ιδέα της Χειροσφαίρισης,

- iv. έτσι υποστηρίζονται κοινωνικές συμπεριφορές και η δεξιότητα επικοινωνίας,
- v. εγγυώνται τη συμμετοχή όλων των παιδιών αφού οι καταστάσεις του παιχνιδιού σε μικρές ομάδες είναι τροποποιήσιμες.

Ιδιαίτερα το τελευταίο σημείο είναι σημαντικό. Ο καθηγητής Φ.Α. μπορεί να δημιουργήσει ομοιογενείς ομάδες. Ακόμη στα παιχνίδια αυτά πλήθος παραγόντων, όπως μέγεθος τέρματος, απόσταση τέρματος, υλικό μπάλας, κανόνες παιχνιδιού, είναι δυνατόν να μεταβληθούν και έτσι προκύπτουν πολλές δυνατότητες να προσαρμοσθεί το παιχνίδι στις ικανότητες των παιδιών.

ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ

Τάξεις	Παιχνίδια πολυπλευρικότητας	Παιχνίδια ρίψης στο τέρμα	Παιχνίδι-στόχος
1 ^η , 2 ^α	<ul style="list-style-type: none"> Παιχνίδια βασικής κινητικής αγωγής - συναρμογής Μικρά παιχνίδια, π.χ. με τρίπλα, κυνηγητό με μπάλα κλπ. 	<ul style="list-style-type: none"> Παιχνίδια στόχου (προστάδιο των παιχνιδιών ρίψης στο τέρμα. Στόχευση διαφόρων αντικειμένων. Παιχνίδια ρίψης στο τέρμα ένας εναντίον κανενός. 	
3 ^η , 4 ^η	<ul style="list-style-type: none"> Παιχνίδια με τη μορφή «κοροίδου» Παιχνίδια βασικής κινητικής αγωγής Μικρά παιχνίδια 	<ul style="list-style-type: none"> Παιχνίδια στόχου Παιχνίδια ρίψης στο τέρμα: 1:1 (με ελεύθερη τρίπλα), 2:0, 1:0. ↓ Παιχνίδια ρίψης στο τέρμα, γύρω από την περιοχή τέρματος & σ' όλο το γήπεδο, 2:1, 3:1 & 3:2. 	<p>4 εναντίον4</p> <ul style="list-style-type: none"> Με περιορισμένη αμυντική δραστηριότητα. 4 εναντίον 4 με 4 ουδέτερους βοηθούς επίθεσης. ↓ <p>4 εναντίον4</p> <ul style="list-style-type: none"> με 2 ουδέτερους βοηθούς επίθεσης.
5 ^η , 6 ^η	<ul style="list-style-type: none"> Συναρμογή χέρι-πόδι. Παιχνίδια με τη μορφή «κοροίδου» με τη βοήθεια επιπλέον παίκτη. Μικρά παιχνίδια ↓ Παιχνίδια με τη μορφή «κοροίδου» με ισάριθμες ομάδες. 	Παιχνίδια ρίψης στο τέρμα 2:1, 3:2, 4:3.	<p>4 εναντίον4</p> <ul style="list-style-type: none"> Με ένα ουδέτερο βοηθό επίθεσης. Με τον τερματοφύλακα σαν 5^ο επιθετικό ↓ Χωρίς ουδέτερο παίκτη Με ισάριθμες ομάδες ↓ <p style="text-align: center;">προοπτική 6 εναντίον 6</p>

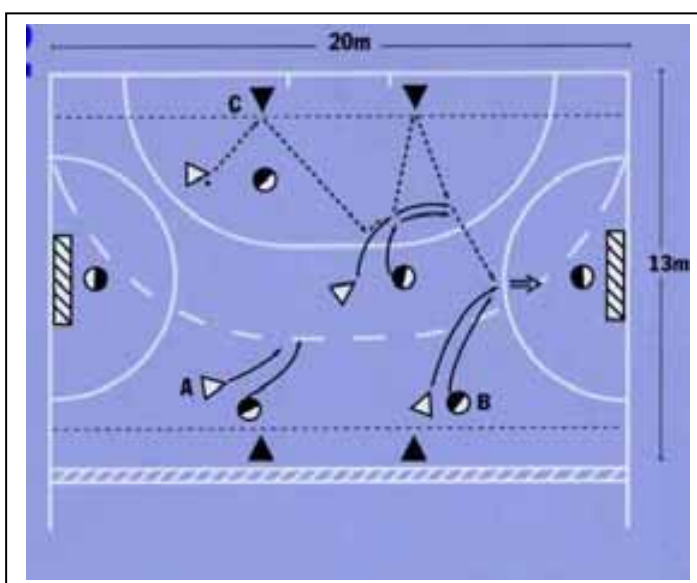
Η δομή μιας διδακτικής ώρας χωρίζεται σε 3 μέρη: Μέρος 1^ο: Γενικά παιχνίδια πολυπλευρικότητας για ζέσταμα-εισαγωγή. Μέρος 2^ο: παιχνίδια ρίψης στο τέρμα σαν κύριο μέρος. Μέρος 3^ο: Το αντίστοιχο στην τάξη και στην ικανότητα των παιδιών παιχνίδι στόχο.

Παιχνίδια Στόχος

Όλα τα παιχνίδια μπορούν να γίνουν στο ένα τρίτο του γηπέδου (20X13 μέτρα). Για τέρματα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε π.χ. χοντρά στρώματα. Σ' αυτές τις τάξεις ουδέτεροι παίκτες βοηθούν τη συνεργασία της επιτιθέμενης ομάδας.

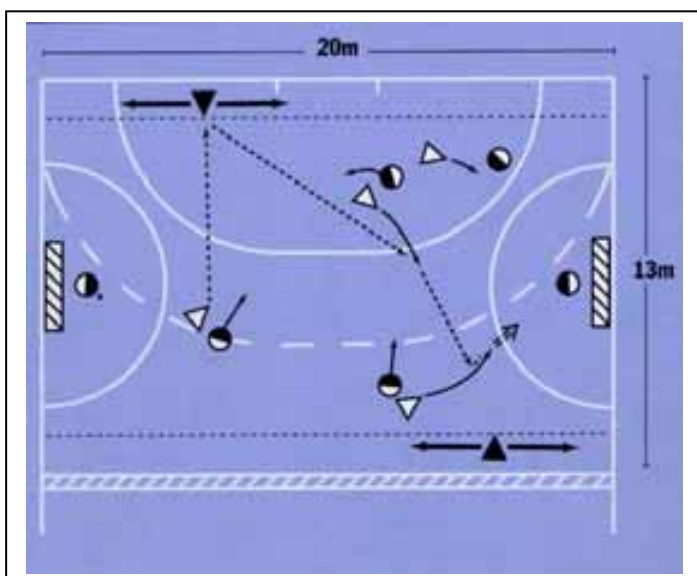
4 εναντίον 4 + 4 ουδέτεροι

- 4 ουδέτεροι παίκτες κινούνται στις πλάγιες γραμμές
- ο τερματοφύλακας επιτρέπεται να παίζει στην επίθεση



4 εναντίον 4 + 2 ουδέτεροι

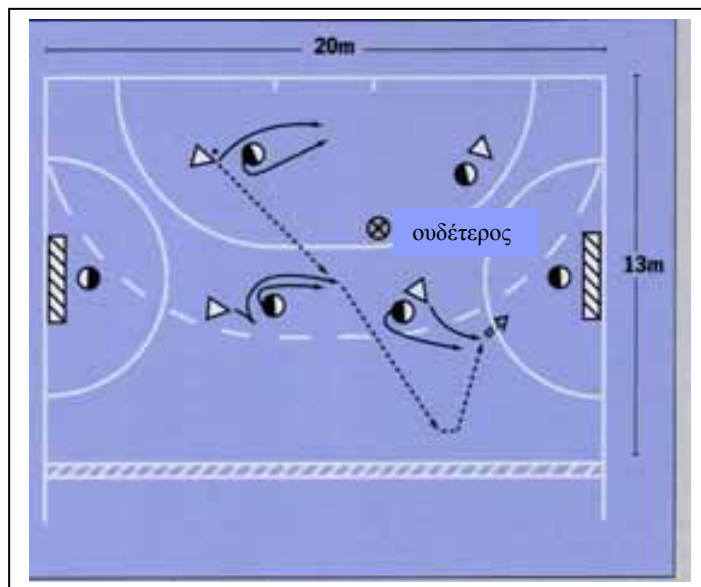
- 2 ουδέτεροι παίκτες κινούνται στις πλάγιες γραμμές
- man to man σε όλο το γήπεδο



Στις τελευταίες τάξεις προσπαθούμε να παίζουμε αποκλειστικά με ίσο αριθμό παικτών. Ουδέτεροι παίκτες και τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται να συμμετάσχουν στην επίθεση. Αλλά: όλοι οι παίκτες αλλάζουν στο τέρμα κυκλικά. Ο κάθε παίκτης γίνεται μια φορά τερματοφύλακας.

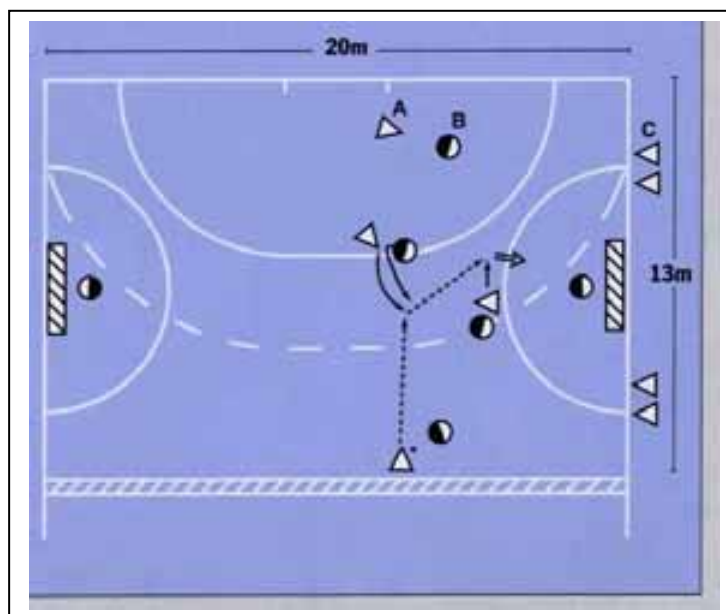
4 εναντίον 4 + 1 ουδέτερος

- 1 ουδέτερος παίκτης συμπληρώνει την εκάστοτε επιτιθέμενη ομάδα
- Εναλλακτική λύση: ο τερματοφύλακας παίζει στην επίθεση (5 εναντίον 4)
- man to man σε όλο το γήπεδο ή στο μισό
- ο ουδέτερος παίκτης επιτρέπεται να κινείται ελεύθερα σε όλο το γήπεδο



4 εναντίον 4

- Καμία βοήθεια πλέον
- Ο τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται να εγκαταλείψει την περιοχή τέρματος
- man to man στο μισό γήπεδο (κάτω από την νοητή γραμμή του κέντρου)



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΜΙΝΙ HANDBALL

Το γήπεδο

- Παίζουν 4 εναντίον 4 συν τερματοφύλακες. Το γήπεδο είναι εγκάρσιο του κανονικού με διαστάσεις περίπου 20X13 μέτρα.
- Η γραμμή τέρματος είναι ένα ημικύκλιο με ακτίνα 5 μέτρων από το κέντρο του τέρματος. Η γραμμή τέρματος μπορεί να χαραχθεί με κολλητική ταινία.
- Σαν τέρμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί χοντρό στρώμα, στρώμα γυμναστικής, σημαϊάκια κλπ.

Κανονισμοί	Κανονικό παιχνίδι (6+1)	Απλοποιημένο παιχνίδι (4+1)
Γήπεδο	20X40 μέτρα	13X20 (25) μέτρα, ενδεχομένως προσαρμογή στο χώρο
Γραμμές	Γραμμή γηπέδου (6 μέτρα) Γραμμή ελεύθερης ρίψης (9 μέτρα)	Ημικυκλική γραμμή τέρματος ακτίνας 5 μέτρων, καμία γραμμή ελεύθερης ρίψης.
Τέρματα	3X2 μέτρα	3X1,60 μέτρα
Μπάλα	Δερμάτινη μπάλα, μεγέθους ανάλογα με την ηλικία και το φύλο	Μπάλες μίνι, από αφρολέξ, γενικά προσαρμοσμένη στις ικανότητες των παιδιών
Αριθμός παικτών	6 παίκτες. γηπέδου, 1 Τ/Φ, 5 αλλαγές	4 παίκτες. γηπέδου, 1 Τ/Φ, αλλαγές ελεύθερα
Χρόνος παιχνιδιού	Ανάλογα με την ηλικία & φύλο	Κατόπιν συμφωνίας των συμμετεχόντων
Συμπεριφορά προς τον αντίπαλο	Σύμφωνα με τους κανονισμούς	Καμία σωματική επαφή
Χειρισμός της μπάλας	Σύμφωνα με τους κανονισμούς	Στην αρχή ενδεχομένως «χαλαροί» κανονισμοί
Τακτική	Πολυποίκιλες δυνατότητες ενεργειών σε άμυνα & επίθεση	Παιχνίδι χωρίς τακτικές σκοπιμότητες. Μόνη προϋπόθεση προσωπική άμυνα
Διαιτητές	Ορισμένοι διαιτητές	Ο δάσκαλος ή οι μαθητές

Στο σημείο αυτό αναφέρονται επί τροχάδην οι σημαντικότερες τεχνικές της χειροσφαίρισης, ώστε μαζί με το Mini Handball που παρουσιάσθηκε προηγούμενα να αποτελέσουν μια ενότητα που θα αφορά στη χειροσφαίριση στο σχολείο.

Παράλληλα παρουσιάζονται ορισμένες απόψεις μεθοδικής και διδακτικής καθώς επίσης και διάφορες οργανωτικές μορφές εξάσκησης έτσι ώστε ο διδάσκων να έχει στη διάθεσή του πολλές εναλλακτικές λύσεις για την οργάνωση της διδακτικής ώρας.

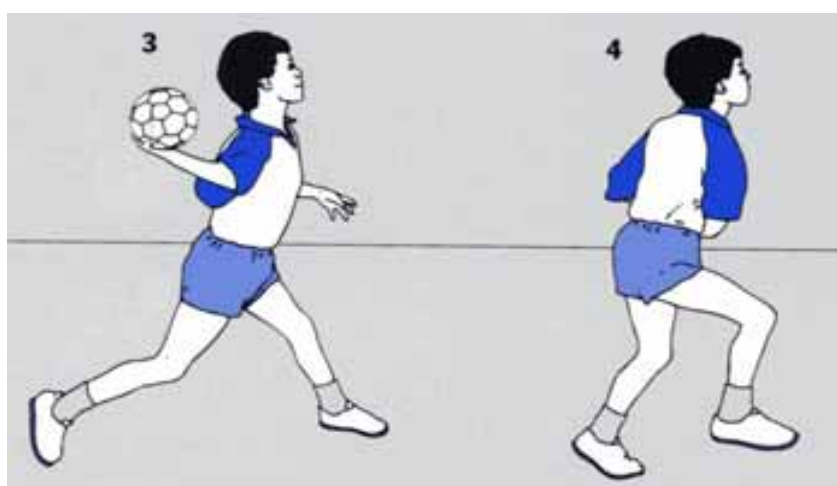
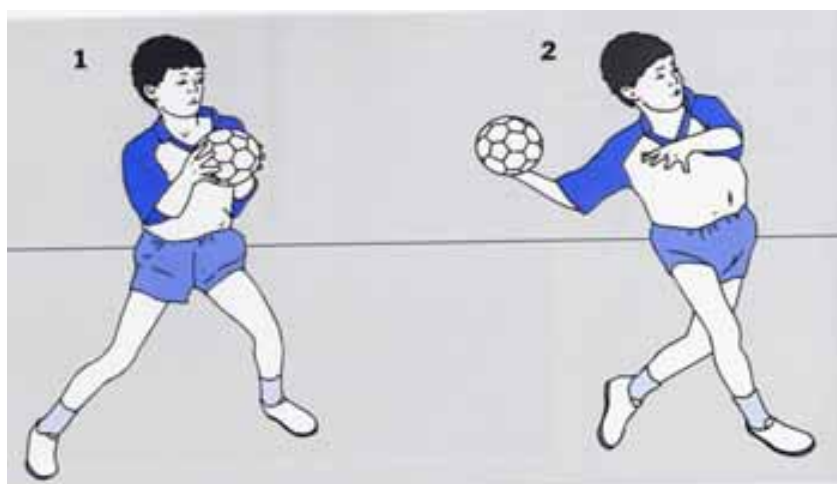
ΜΕΡΟΣ Β΄

Βασικές τεχνικές της Χειροσφαίρισης και μεθοδική τους εξάσκηση

Ρ Ι Ψ Η

Α. Τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της κίνησης

1. Η μπάλα κατά την εισαγωγική κίνηση είναι τουλάχιστον στο ύψος των ώμων και το χέρι είναι σχεδόν τεντωμένο (εικ. 1&2).
2. Η μπάλα κρατιέται χαλαρά μέσα στην παλάμη.
3. Κατά τη ρίψη η μπάλα να μην κατεβαίνει κάτω από το ύψος του κεφαλιού (εικ. 3).
4. Στην τελική φάση της ρίψης οι δεξιόχειρες προβάλλουν το αριστερό πόδι ενώ οι αριστερόχειρες το δεξί (εικ. 3).



Β. Διδακτικές βοήθειες

Εκτέλεση της ρίψης αρχικά από στάση

- Πριν εκτελέσουν οι αρχάριοι τη ρίψη από πλήρη κίνηση και από διάφορες θέσεις, πρέπει να μάθουν το σουτ από στάση και από το κέντρο του γηπέδου. Ακόμη

πρέπει να βρίσκονται σε μία απόσταση από το τέρμα που αρμόζει στην εκάστοτε ηλικία. Ο συνδυασμός φοράς και ρίψης τους περισσότερους αρχάριους αποτελεί μια αρκετά μεγάλη συναρμοστική επιβάρυνση, με αποτέλεσμα να κάνουν βήματα με τη μπάλα ή να έχουν το “λάθος πόδι” μπροστά.

Το μέγεθος της μπάλας πρέπει να αρμόζει στην ηλικία

- Ένας επιπλέον παράγοντας που προκαλεί δυσκολίες στους αρχάριους είναι και η χρησιμοποίηση ακατάλληλου μεγέθους μπάλας. Για να δημιουργήσουμε κατάλληλες συνθήκες μάθησης πρέπει οι μπάλες να βρίσκονται σε μια λογική σχέση με το μέγεθος της παλάμης των παιδιών. Ο διδάσκων δεν πρέπει να δεσμεύεται από ενδεχόμενη έλλειψη κατάλληλων μπαλών στην αγορά, αλλά μπορεί να χρησιμοποιήσει μπάλες από αφρολέξ, μπάλες ρυθμικής στις πολύ μικρές ηλικίες μπαλάκια του τένις κλπ.

Μείωση της απόστασης από το τέρμα ή μεγέθυνση του τέρματος

- Για να μπορέσουν τα παιδιά να αποκτήσουν το αίσθημα της επιτυχίας θα πρέπει ο διδάσκων, ανάλογα με τις ικανότητες των μαθητών, να μειώσει την απόσταση στο τέρμα κατά την εξάσκηση ή να μεγαλώσει το τέρμα. Έτσι τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να πετύχουν τέρμα ενώ παράλληλα ο τερματοφύλακας πρέπει να προσπαθήσει εντονότερα για να αποκρούσει τη μπάλα. (Σημείωση: Όλα τα παιδιά πρέπει να περάσουν από τη θέση του τερματοφύλακα).

Κάνω την ριπτική μου δύναμη «ορατή»

- Για τη βελτίωση της ριπτικής δύναμης (ή της ταχύτητας της κίνησης της ρίψης) προσφέρονται μορφές εξάσκησης κατά τις οποίες τα παιδιά σημαδεύουν διάφορα αντικείμενα (π.χ. κώνους, ιατρικές μπάλες) και τα μετακινούν από τη θέση τους ή διάφορες επιφάνειες που μετά από την πρόσκρουσή της η μπάλα επιστρέφει. Έτσι τα παιδιά μπορούν να «δουν» τη δύναμή τους.

Βελτίωση της ευστοχίας της ρίψης

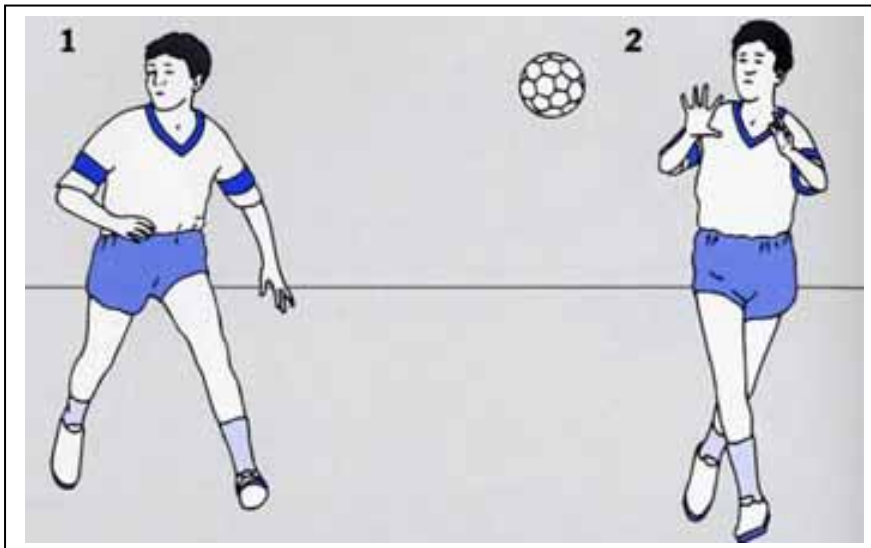
- Μετά από τα προηγούμενα πρέπει να επιδιωχθεί η βελτίωση της ευστοχίας της ρίψης. Για το σκοπό αυτό οι μαθητές εκτελούν ρίψεις σημαδεύοντας αντικείμενα διαφόρων μεγεθών ή επιφάνειες σε διάφορα ύψη και κατευθύνσεις. Αργότερα μπορούν να χρησιμοποιηθούν κινούμενοι στόχοι.

ΡΙΨΗ ΜΕ ΑΛΜΑ

A. Τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της κίνησης

1. Ετοιμότητα υποδοχής

- Οι μαθητές τρέχουν και δέχονται τη μπάλα από την πλευρά του χεριού ρίψης. Βλέπουν τη μπάλα και απλώνουν τα χέρια προς αυτήν (εικόνες 1&2)



2. Άλμα και εισαγωγική κίνηση του χεριού

- Μόλις τα παιδιά πιάσουν τη μπάλα (για δεξιόχειρες με το δεξί πόδι μπροστά), αρχίζει ταυτόχρονα με την προβολή του αριστερού ποδιού η εισαγωγική κίνηση του χεριού ευθύγραμμα προς τα πίσω (εικόνα 3).

3. Θέση ρίψης και εκτέλεση

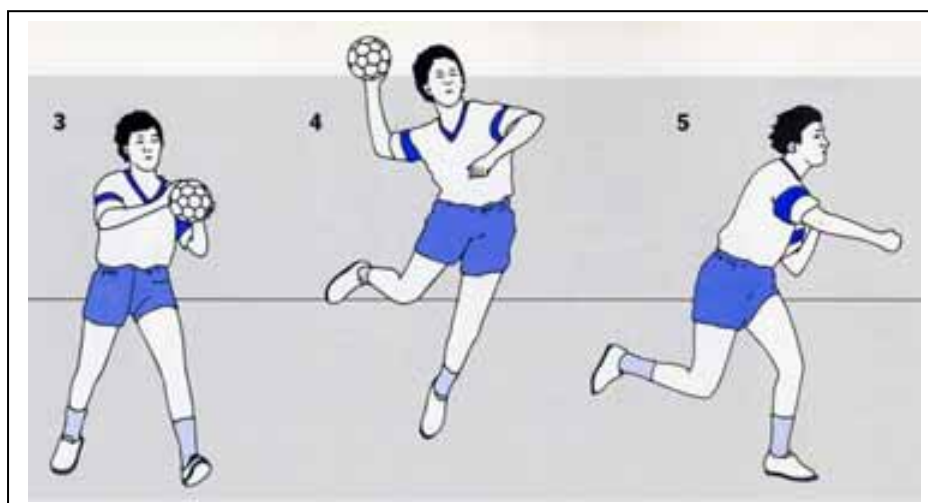
- Στο ψηλότερο σημείο του άλματος πρέπει να έχει παρθεί η θέση ρίψης (εικόνα 4), έτσι ώστε με εκτόνωση τάσης (λόγω της εισαγωγικής κίνησης) του σώματος να πραγματοποιηθεί η ρίψη.

4. Ολοκλήρωση της ρίψης – προετοιμασία προσγείωσης

- Στην εικόνα 5 φαίνεται πώς η έντονη κίνηση του κορμού και του ώμου υποστηρίζει την κίνηση της ρίψης.

5. Προσγείωση

- Η προσγείωση πραγματοποιείται με το πόδι ώθησης στο άλμα.



B. Διδακτικές βοήθειες

1. Μεταβλητός βηματισμός

- Συνιστάται από μεθοδικής πλευράς τα παιδιά να εξασκηθούν στη ρίψη με άλμα από την αρχή με μεταβαλλόμενο βηματισμό (1, 2 ή 3 βήματα).

2. Έλεγχος προϋποθέσεων

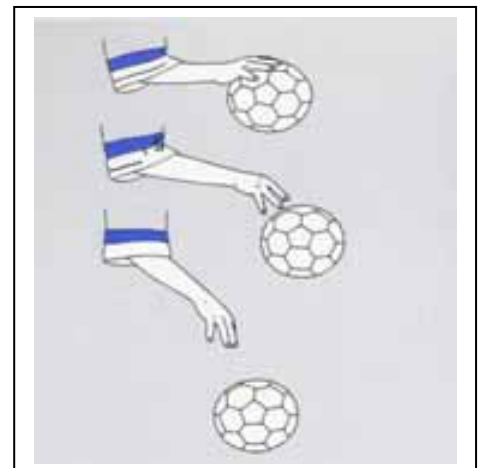
- Η εμπειρία έχει δείξει ότι οι δυσκολίες στην εκμάθηση της ρίψης με άλμα οφείλονται κυρίως σε ελλείψεις που ανάγονται στη συνολική κινητική ανάπτυξη των παιδιών. Για το λόγο αυτό ενδεχομένως να είναι απαραίτητη η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων μέσω προασκήσεων ή/και η βελτίωση της συναρμογής της βασικής ρίψης.

3. Προπαρασκευαστικές ασκήσεις.

- Από τη βασική θέση εκτελείται ρίψη με δύο βήματα. Αν υπάρχει πρόβλημα στον βηματισμό μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα σημάδια (π.χ. υπάρχουσες γραμμές). Η ροή της κίνησης μπορεί να υποστηριχθεί με: ρυθμικό χτύπημα των χεριών, ενός ταμπουρίνου, ρυθμικό φώναγμα (δεξί-αριστερό-ψηλά).
- Οι δεξιόχειρες βρίσκονται δεξιά και οι αριστερόχειρες αριστερά όπως βλέπουμε από το τέρμα. Με 1, 2 ή 3 βήματα εκτελούν ρίψη με άλμα **χωρίς μπάλα** αλλά **με** αλτική βοήθεια (βατήρας ή μικρό πληνθίο).
- Η ίδια μορφή αλλά κάθε μαθητής έχει μια μπάλα. Η μπάλα μεταφέρεται καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Η ίδια μορφή αλλά οι μαθητές κάνουν τρίπλα πριν τη ρίψη.
- Η ίδια μορφή αλλά τη μπάλα την παίρνουν οι μαθητές στην κίνηση, αρχικά σκαστά και μετά απευθείας.
- Εξάσκηση χωρίς αλτική βοήθεια. Ανάλογα με το βαθμό ικανότητας και εκμάθησης των μαθητών μπορούν να εφαρμοσθούν τα παραπάνω μεθοδολογικά βήματα ή μέρος αυτών.

Κ Α Θ Ο Δ Η Γ Η Σ Η Τ Η Σ Μ Π Α Λ Α Σ

Με το όρο καθοδήγηση της μπάλας νοείται το πολλαπλό χτύπημα της μπάλας στο έδαφος με ένα χέρι, από στάση ή από κίνηση. Η ώθηση της μπάλας θα πρέπει να γίνεται με τον καρπό (βλ. σχήμα). Η μπάλα με τον καρπό και τον πήχη ωθείται περίπου από το ύψος της λεκάνης –ανάλογα με την ταχύτητα– δίπλα από το σώμα προς τα κάτω και λοξά μπροστά. Με την ίδια αλλά αντίστροφη κίνηση, ο μαθητής «δέχεται» την μπάλα που έρχεται από το έδαφος. Στους αρχάριους πρέπει να γίνει από την αρχή κατανοητό ότι όσο αυξάνεται η ταχύτητα τόσο πιο πολύ διαγώνια μπροστά πρέπει να σπρώχνεται η μπάλα.



Διδακτικές βοήθειες

Καθοδήγηση της μπάλας με δεξί και αριστερό χέρι

- Εκτός από τις παραλλαγές που εμπεριέχουν διαφοροποίηση στην ταχύτητα, την απόσταση και την κατεύθυνση της κίνησης (κάθετα ή διαγώνια στο τέρμα), θα πρέπει η καθοδήγηση της μπάλας –μέσα στα πλαίσια της ειδικής συναρμοστικής ανάπτυξης- να εξασκηθεί μέσα από παιγνιώδη μορφές **και** με το δεξί **και** με το αριστερό χέρι. Μ' αυτό τον τρόπο αποκτούν τα παιδιά πολύτιμες κινητικές εμπειρίες. Παράλληλα εξασκείται η συναρμογή μεταξύ καθοδήγησης της μπάλας και ρίψης.

Αρχικά εξάσκηση με μεγαλύτερες μπάλες

- Ας θυμηθούμε. Κατά την εκμάθηση της ρίψης σαν βοήθημα εκμάθησης προτάθηκαν μικρότερες μπάλες για να μπορούν τα παιδιά να τις πιάνουν καλύτερα. Κατά την εκμάθηση της καθοδήγησης της μπάλας βοηθούν αρχικά μεγαλύτερες μπάλες με καλή ελαστικότητα διότι προσφέρουν μεγαλύτερη επιφάνεια επαφής και τα παιδιά τις ελέγχουν καλύτερα. Αργότερα χρησιμοποιούνται συνειδητά μπάλες χειροσφαίρισης με διάφορα χαρακτηριστικά (λίγο ξεφουσκωτές, πολύ φουσκωμένες, κανονικές) με σκοπό να μάθουν τα παιδιά να προσαρμόζουν τη δύναμή τους ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της μπάλας (ικανότητα διαφοροποίησης).
- Για να διαπιστώσουν τα παιδιά το σωστό ύψος αναπήδησης της μπάλας, συνιστάται αρχικά εξάσκηση από στάση, κατόπιν με κίνηση και τέλος μάλιστα σε συνδυασμό με ρίψη.
- Μόλις οι αρχάριοι εξοικειωθούν στην καθοδήγηση της μπάλας με το «καλό» χέρι μπορούν να δοκιμάσουν με το «αδύνατο».
- Αρχικά δεν πρέπει να υπάρχει ούτε πίεση χρόνου ούτε ανταγωνισμός στις διάφορες μορφές εξάσκησης. Δυσκολίες αυτής της μορφής προστίθενται όταν η κίνηση έχει αυτοματοποιηθεί.
- Με την προσθήκη καθηκόντων παρατήρησης τα παιδιά μαθαίνουν σταδιακά να αποσπούν την προσοχή τους από τη μπάλα κατά την καθοδήγηση, κάτι που βοηθά στον έλεγχο του παιχνιδιού.

Μεθοδική διαδικασία

- Η προσοχή των αρχαρίων αρχικά επικεντρώνεται στη μπάλα. Για το λόγο αυτό στις πρώτες μορφές εξάσκησης δεν τοποθετούμε αμυντικούς παίκτες. Εξαίρεση αποτελεί ο τερματοφύλακας γιατί επιθυμούμε από την αρχή την εξάσκηση του συνδυασμού καθοδήγησης και ρίψης.
- Αρχικά εξάσκηση από στάση, μετά με βάδισμα και σταδιακά αύξηση της ταχύτητας.
- Η απόσταση καθοδήγησης της μπάλας μπορεί να μεταβληθεί.
- Καθοδήγηση της μπάλας από διάφορες κατευθύνσεις προς το στόχο ή καθοδήγηση με αλλαγές κατεύθυνσης.
- Καθοδήγηση με το δεξί, με το αριστερό χέρι ή εναλλάξ αριστερό δεξί.

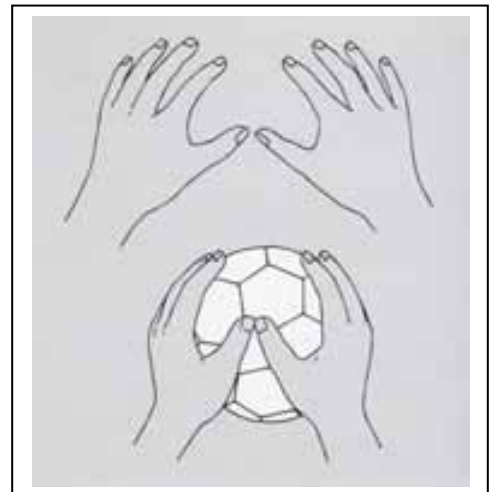
- Ταυτόχρονα με την εκμάθηση της τεχνικής της καθοδήγησης της μπάλας μπορεί να γίνει και η μετάδοση των ακόλουθων βασικών ατομικών τακτικών ενεργειών:
 - Μπορείς να καθοδηγήσεις τη μπάλα ανενόχλητα, πιάσε την με δύο χέρια όταν φθάσεις κοντά στην περιοχή τέρματος για να μπορέσεις να σουτάρεις.
 - Μην πηγαίνεις με τη μπάλα σε δύσκολες για σένα θέσεις του γηπέδου όταν υπάρχουν άλλοι χώροι πιο ευνοϊκοί.
 - Πριν σουτάρεις παρατήρησε: που είναι ο τερματοφύλακας;
- Οι προχωρημένοι πρέπει να προσέχουν την παραβίαση της διπλής τρίπλας. «Πιάνεις τη μπάλα μετά από τρίπλα, πρέπει μετά από 3 βήματα ή 3 δευτερόλεπτα ή να σουτάρεις ή να δώσεις τη μπάλα». Αναφορικά με το χρόνο των τριών δευτερολέπτων είμαστε ακόμη και σε προχωρημένο στάδιο κάπως ελαστικοί.

Υ Π Ο Δ Ο Χ Η - Λ Α Β Η Τ Η Σ Μ Π Α Λ Α Σ

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στους αρχάριους στην σωστή υποδοχή της μπάλας όχι μόνο για την αποφυγή τεχνικών λαθών αλλά και για την αποφυγή τραυματισμών στα δάχτυλα.

Υποδοχή ψηλής πάσας

Κατά την υποδοχή της μπάλας τα χέρια βρίσκονται στο ύψος ανάμεσα από το στήθος και το κεφάλι. Τα χέρια είναι ελαφρώς τεντωμένα και οι αντίχειρες μαζί με του δείκτες σχηματίζουν ένα W. Τη μπάλα την υποδεχόμαστε ελαστικά μπροστά από το σώμα μας και με το λύγισμα των αγκώνων «σβήνει» η ορμή της μπάλας.



Υποδοχή χαμηλής πάσας

Όταν η μπάλα έρχεται στο ύψος της λεκάνης ή χαμηλότερα οι παλάμες σχηματίζουν ένα είδος «φτυαριού», με τα μικρά δάχτυλα να είναι αυτή τη φορά κοντά το ένα με το άλλο.

Διδακτικές βοήθειες

Υποδοχή της μπάλας αρχικά από την πλευρά του χεριού ρίψης

- Για τους αρχάριους είναι συναρμοστικά πολύ πιο εύκολο να εκτελέσουν τη ρίψη όταν παίρνουν τη μπάλα από τη πλευρά του χεριού ρίψης γιατί το σώμα έρχεται σχεδόν αυτόματα στη θέση ρίψης. Πολύ πιο δύσκολο είναι αντίθετα όταν πρέπει να υποδεχτούν τη μπάλα από την πλευρά του αδύνατου χεριού.

- Τις πάσες αρχικά πρέπει να τις δίνει ο διδάσκοντας γιατί μπορεί και στέλνει τη μπάλα με ακρίβεια και με την κατάλληλη δύναμη σε σχέση με τους αρχάριους.
- Οι σκαστές πάσες ευνοούν μια σωστή υποδοχή γιατί το παιδί έχει περισσότερο χρόνο να παρακολουθήσει την τροχιά της μπάλας και να τοποθετήσει τα χέρια του στη σωστή θέση.

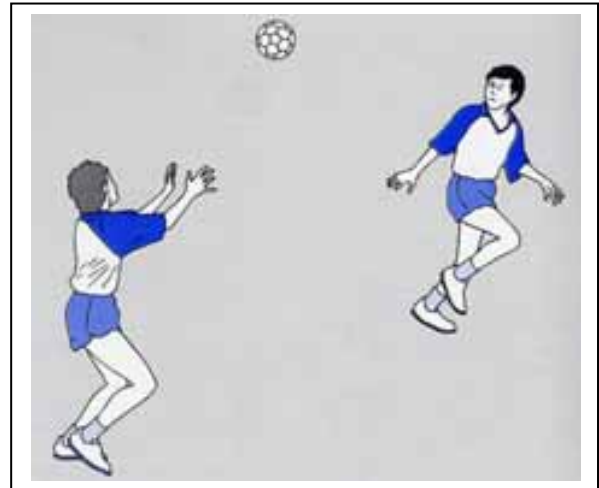
Μεθοδική διαδικασία

- Τα παιδιά πρέπει αρχικά να μαθαίνουν τη λαβή από στάση και να τη συνδυάζουν αμέσως με ρίψη μετά από 1, 2 ή 3 βήματα. Σταδιακά μαθαίνουμε στα παιδιά την υποδοχή με τρέξιμο και συνδυασμό με ρίψη.

Μ Ε Τ Α Β Ι Β Α Σ Η (Π Α Σ Α)

Τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της κίνησης

Η μεταβίβαση της μπάλας είναι μια βασική τεχνικοτακτική δεξιότητα η οποία για τους αρχάριους αποτελεί μια σχετικά σύνθετη διαδικασία. Σε αντίθεση με την καθοδήγηση της μπάλας πρέπει κατά την μεταβίβαση να προσαρμοσθεί η κινητική δραστηριότητα του παιδιού σ' αυτήν του συμπαίκτη του. Το πεδίο αντίληψης επομένως διευρύνεται σημαντικά μιας και πρέπει το παιδί να παρατηρήσει ακριβώς την κατεύθυνση και την ταχύτητα ενός ή περισσοτέρων συμπαικτών έτσι ώστε σε πλήρη κίνηση να υποδεχθεί και να μεταβιβάσει τη μπάλα.



Κατά τη διαδικασία της εκμάθησης της μεταβίβασης πρέπει να μεταδοθούν οι ακόλουθοι βασικοί κανόνες ατομικής τακτικής:

- Η μπάλα πρέπει να παίζεται διαγώνια και μπροστά στον συμπαίκτη. Όχι πάσα στην πλάτη.
- Η κατεύθυνση της πάσας να προσαρμόζεται στην ταχύτητα του συμπαίκτη.
- Κατά τη μεταβίβαση δεν ξεφεύγει από το οπτικό πεδίο τόσο ο αμυντικός όσο και ο τερματοφύλακας.
- Προσοχή στα βήματα. Μεταξύ υποδοχής και μεταβίβασης δεν κάνουμε πάνω από τρία βήματα.
- Κατά τη μεταβίβαση διατηρείται ο ρυθμός της κίνησης.
- Οι μύτες των ποδιών πρέπει κατά τη μεταβίβαση να δείχνουν προς την κατεύθυνση της κίνησης.
- Η πάσα να γίνεται πάντα με ψηλά το χέρι (όπως στη ρίψη).

Διδακτικές βοήθειες

Όπως προαναφέρθηκε είναι δύσκολο για τους αρχάριους να συνδυάσουν την υποδοχή και τη μεταβίβαση. Προτείνεται για το σκοπό αυτό η ακόλουθη διαδικασία:

- Η μπάλα πηγαίνει αρχικά στο παιδί από μπροστά και μεταβιβάζεται στην ίδια κατεύθυνση πίσω.
- Για τους δεξιόχειρες: Η μπάλα έρχεται από δεξιά και μεταβιβάζεται μπροστά και κατόπιν δεξιά. Οι προχωρημένοι μπορούν να υποδέχονται τη μπάλα από δεξιά και να την μεταβιβάζουν αντίθετα διότι σ' αυτή την περίπτωση πρέπει ο κορμός να περιστραφεί σε σχέση με τη λεκάνη.
- Αρχικά η εξάσκηση γίνεται με ένα σταθερό συμπαίκτη. Έτσι το παιδί συγκεντρώνεται αποκλειστικά στη δική του κίνηση. Κατόπιν εξασκείται η μεταβίβαση με σε κίνηση με δύο ή τρεις συμμετέχοντες.
- Στο αρχικό στάδιο η απόσταση μεταξύ δύο παιδιών δεν πρέπει να ξεπερνά τα 4 μέτρα. Με τη βελτίωση της δεξιότητας των παιδιών αυξάνεται και η μεταξύ τους απόσταση.

AMYNA

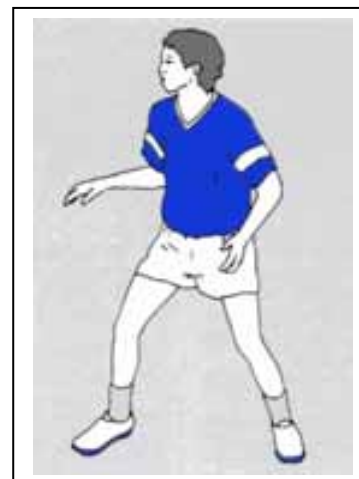
Βασική θέση άμυνας / παρεμπόδιση μεταβίβασης

Στους αρχάριους δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην εκμάθηση της επιθετικής αμυντικής συμπεριφοράς. Επομένως κατά τη διάρκεια του μαθήματος πρέπει το ενδιαφέρον να επικεντρώνεται στην μετάδοση των τεχνικοτακτικών στοιχείων της επιθετικής άμυνας.

Επιθετική αμυντική στάση

Τα χαρακτηριστικά της επιθετικής αμυντικής στάσης είναι τα εξής:

- ✓ Όχι παράλληλη θέση των ποδιών.
- ✓ Το βάρος του σώματος «πέφτει» στις μύτες των ποδιών.
- ✓ Ελαφρό λυγισμα των ποδιών και της λεκάνης.
- ✓ Το κέντρο βάρους του σώματος χαμηλώνει.
- ✓ Το σώμα είναι όρθιο.
- ✓ Τα χέρια είναι λυγισμένα.

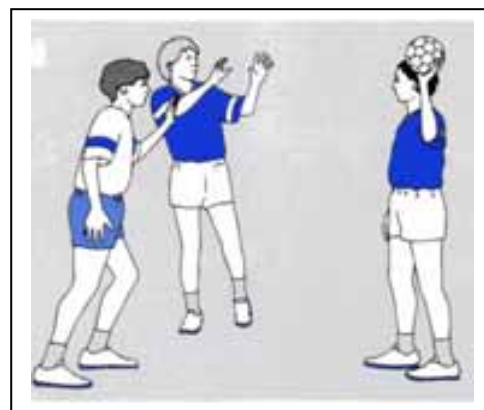


Παρεμπόδιση της μεταβίβασης

Για να παρεμποδίσει ή να δυσχεράνει τη μεταβίβαση της μπάλας, ο αμυντικός πρέπει να γνωρίζει και να εκτελεί τα ακόλουθα στοιχεία, τα οποία αποτελούν ταυτόχρονα και τα πρώτα στοιχεία ατομικής αμυντικής τακτικής:

Βρίσκομαι πάντα ανάμεσα από τον αντίπαλο και το τέρμα μου.

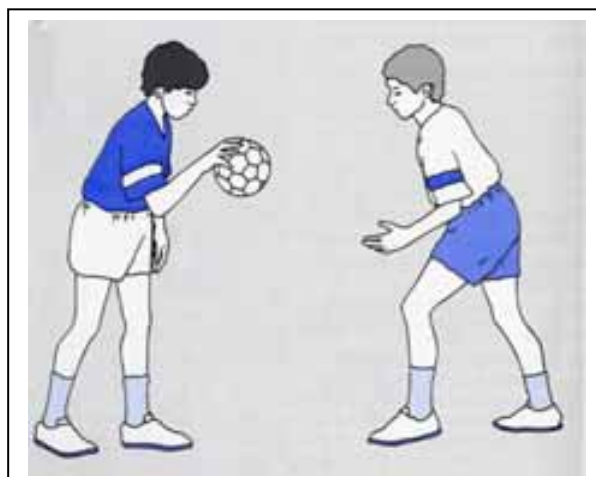
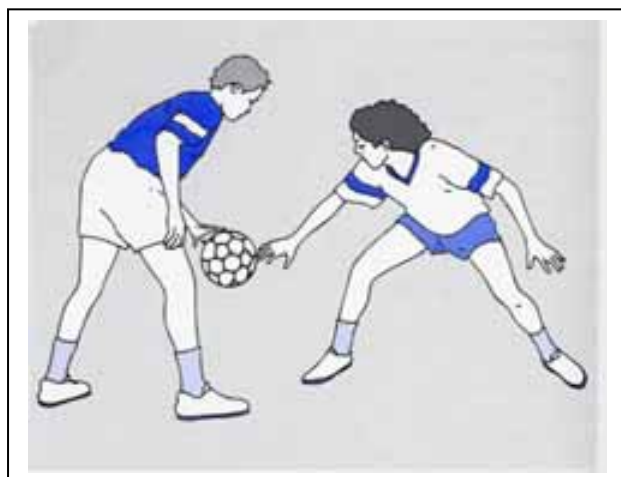
Το βλέμμα μου είναι στραμμένο προς τη μπάλα.



Με τη περιφερειακή μου όραση παρακολουθώ μπάλα και αντίπαλο.
Το βάρος του σώματός μου βρίσκεται στις μύτες των ποδιών.
Τα γόνατα και η λεκάνη είναι ελαφρά λυγισμένα.
Χαμηλώνω τη λεκάνη μου (χαμηλό κέντρο βάρους).
Ο κορμός είναι όρθιος.
Το χέρι που είναι κοντά στον αντίπαλο εμποδίζει ή δυσχεραίνει τη μεταβίβαση της μπάλας.

Άμυνα σε καταστάσεις 1 εναντίον 1

Οι καταστάσεις 1 εναντίον 1, είναι συχνότερες στην προσωπική άμυνα (man to man). Στις περιπτώσεις αυτές ο αμυντικός προσπαθεί να αποσπάσει τη μπάλα είτε όταν ο επιθετικός κρατά είτε όταν καθοδηγεί τη μπάλα. Το 'κλέψιμο' της μπάλας γίνεται με το δεξί χέρι όταν ο επιθετικός τη χειρίζεται με το αριστερό και με το αριστερό όταν τη χειρίζεται με το δεξί (βλ. εικόνες). Πάντα προσέχουμε να είμαστε ανάμεσα από τον επιθετικό και το τέρμα και να διατηρούμε την επιθετική αμυντική στάση.



Στη χειροσφαίριση επιτρέπεται η σωματική επαφή με στόχο τον έλεγχο του αντιπάλου. Τόσο στην προσωπική άμυνα όσο και σε όλες τις μορφές άμυνας ο αμυντικός αναγκάζεται να ελέγξει τον αντίπαλο και ενδεχομένως να τον σταματήσει με ένα φάουλ. Προσοχή! Πρέπει να γνωρίζουμε ότι όταν ελέγχουμε τον αντίπαλο (βλ. φωτογραφία) και κινούμαστε μαζί του διατηρώντας πάντα το σώμα μας μπροστά του και υποπέσουμε σε φάουλ, τότε το φάουλ αυτό δεν επιφέρει ποινή.

Προσοχή! Στο μίνι χάντμπολ επιμένουμε στη μετακίνηση του σώματος του αμυντικού και απαγορεύουμε τα αγκαλιάσματα. Ο λόγος είναι διττός. Από πλευράς άμυνας το παιδί μαθαίνει να τοποθετεί σωστά το σώμα του και με τα χέρια του να εμποδίζει τις ρίψεις, την μεταβίβαση της μπάλας ή και τη δυνατότητα τροφοδοσίας του παίκτη χωρίς μπάλα. Από πλευράς επίθεσης δύναται η δυνατότητα στα παιδιά να εφαρμόσουν σε αγωνιστική μορφή τις βασικές τεχνικές (ρίψη, τρίπλα, αποφυγή του



αμυντικού με και χωρίς μπάλα κλπ.), κάτι που δεν θα ήταν εφικτό αν επιτρέπαμε την έντονη σωματική επαφή.

ΜΕΡΟΣ Γ΄

Οργάνωση και δομή διδακτικών μονάδων

Ένας ενιαίος τρόπος δόμησης των διδακτικών ωρών

Στην πρόσφατη διεθνή βιβλιογραφία που αναφέρεται στη διδασκαλία της χειροσφαίρισης στο σχολείο προτείνεται η ακόλουθη δομή μιας διδακτικής ώρας: Το εισαγωγικό μέρος περιλαμβάνει ένα παιχνίδι πολυπλευρικότητας. Με τον τρόπο αυτό εκτός του ότι πραγματοποιείται η προθέρμανση με έναν ευχάριστο τρόπο, ικανοποιείται και μια βασική απαίτηση του σχολικού αθλητισμού που είναι η πολύπλευρη κινητική εκπαίδευση των μαθητών. Ακολουθούν παιχνίδια ρίψης σε στόχο ή παιχνίδια ρίψης στο τέρμα, τα οποία έχουν ως βασικό συστατικό στοιχείο το παιχνίδι σε μικρές ομάδες και τη ρίψη σαν τελική ενέργεια. Στο τέλος της διδακτικής ώρας μπορεί ο διδάσκων να αφήσει τα παιδιά να παίξουν μια μορφή παιχνιδιού χειροσφαίρισης που έχει θέσει ως στόχο για τη συγκεκριμένη τάξη. Αυτό όμως δεν είναι δεσμευτικό. Ανάλογα με τον διδακτικό στόχο ή/και το επίπεδο των συγκεκριμένων μαθητών ο διδάσκων μπορεί να επιλέξει ένα ακόμη παιχνίδι ρίψης στο τέρμα ή μια παραλλαγή γνωστών παιχνιδιών. Η προαναφερθείσα δομή μιας διδακτικής ώρας (ο χωρισμός της δηλαδή σε τρεις ενότητες) δίνει τη δυνατότητα στον καθηγητή φυσικής αγωγής να ενσωματώσει στοιχεία και από άλλα αθλήματα ή κινητικές απαιτήσεις. Φυσικά και μέσα στα πλαίσια της διδακτικής ελευθερίας ο διδάσκων, χρησιμοποιώντας δημιουργικά τη φαντασία του, μπορεί να διαφοροποιήσει διάφορες μορφές παιχνιδιού ή ακόμη και να υλοποιήσει διάφορες προτάσεις των μαθητών.

Διδακτικές και μεθοδικές προτάσεις

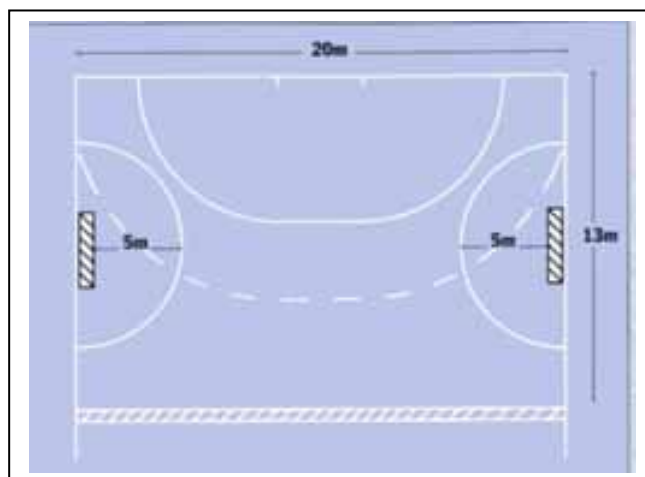
Στα πλαίσια της περιγραφείσης δομής της διδακτικής ώρας και της δυνατότητας προσαρμογής ή τροποποίησής της, παρουσιάζονται ορισμένες προτάσεις, οι οποίες σκοπό έχουν να λειτουργήσουν περισσότερο ως ερέθισμα και όχι να αποτελέσουν κανόνες.

- Να ζητάτε από τους μαθητές προτάσεις τροποποίησης. Αυτό ενισχύει τη δημιουργικότητα και την αυτοτέλεια των μαθητών ενώ παράλληλα λειτουργεί και ως κίνητρο για ενεργή συμμετοχή στο μάθημα.
- Στα πλαίσια της μεθοδικής ανάπτυξης της πρώτης μορφής παιχνιδιού χειροσφαίρισης (4+1, μίνι Χάντμπολ) πρέπει να προσανατολιζόμαστε στις βιωματικές παραμέτρους του παιχνιδιού και όχι στο αποτέλεσμα. Για το σκοπό αυτό πρέπει π.χ. να σχηματίζονται ομάδες ίδιας δυναμικότητας. Με τις προτάσεις που ακολουθούν αναφορικά με την διαίρεση του χώρου, σας δίνεται η δυνατότητα μόνο σε ένα τρίτο του γηπέδου να χωρίσετε το τμήμα σας σε ομάδες αναλόγου ικανότητας.
- Χρησιμοποιήστε μαθητές που ήδη διαθέτουν εμπειρίες (π.χ. από το σύλλογο που αθλούνται) σαν βοηθούς σας στη διδακτική διαδικασία. Μπορούν π.χ. να είναι διαιτητές ή να βοηθούν τους συμμαθητές τους στην εκμάθηση τεχνικών ή τακτικών στοιχείων.

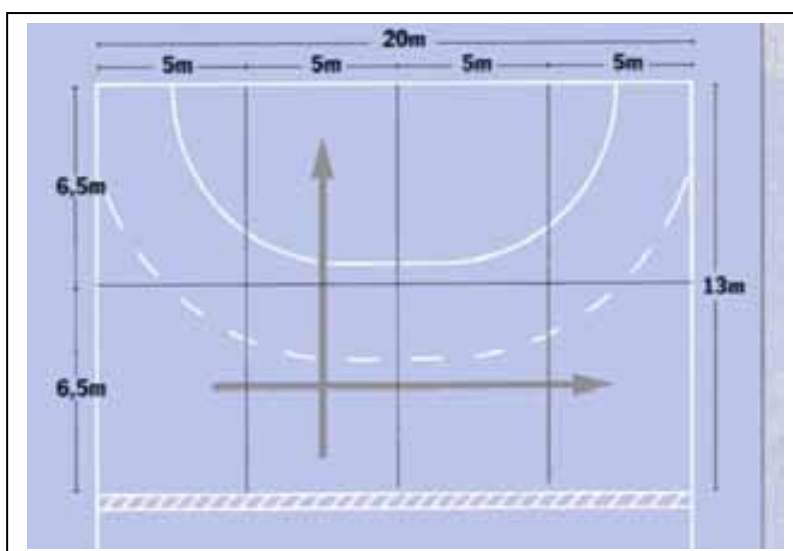
- Δίνετε στους μαθητές τη δυνατότητα να ανακαλύπτουν μόνοι τους νέες μορφές παιχνιδιού ή νέα τεχνικά στοιχεία. Στην αρχή μην διορθώνετε πολύ και μην θέτετε πολλούς περιορισμούς (βλέπε κανονισμούς). Αφήστε τους μαθητές μερικές φορές να εξηγήσουν μόνοι τους τη συμπεριφορά τους στο παιχνίδι. Με τον τρόπο αυτό η διαδικασία μάθησης γίνεται πιο συνειδητή.
- Η εκμάθηση των κανονισμών πρέπει να πραγματοποιείται σταδιακά και παράλληλα με το μάθημα.
- Να προσπαθείτε πάντα να μεταφέρεται αρμοδιότητες και καθήκοντα (ιδιαίτερα αυτές του διαιτητή) στα παιδιά. Αυτό δεν ενισχύει μόνο κοινωνικές συμπεριφορές αλλά εισάγει τα παιδιά στην έννοια του δίκαιου/ειλικρινούς παιχνιδιού (fair play).

Πολύς χώρος σε μικρό γήπεδο

Η οργάνωση των παιχνιδιών ρίψης σε στόχο και ρίψης στο τέρμα δεν απαιτεί ιδιαίτερα μεγάλο χώρο. Σε περίπτωση που διαθέτουμε μεγάλο γήπεδο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το ένα τρίτο του γηπέδου (βλέπε σχήμα).



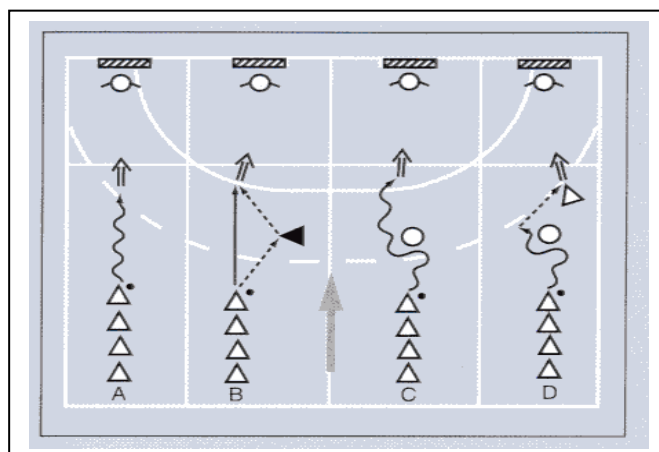
Όπως φαίνεται και στο σχήμα, στο ένα τρίτο του γηπέδου μπορούμε να καθορίσουμε (π.χ. με ελαστικά σχοινιά) μέχρι οκτώ επιμέρους χώρους παιχνιδιού. Ανάλογα με το μέγεθος της τάξης ή των ομάδων που θέλουμε να σχηματίσουμε, τα παιχνίδια μπορούν να γίνουν ελεύθερα στο χώρο, στο μήκος ή στο πλάτος του γηπέδου. Με τον τρόπο αυτό εξασκείται ταυτόχρονα σχετικά μεγάλος αριθμός μαθητών και ο διδάσκων έχει υπό έλεγχο όλο το τμήμα. Σε περίπτωση που διαθέτουμε μικρότερους χώρους ο χωρισμός προσαρμόζεται ανάλογα.



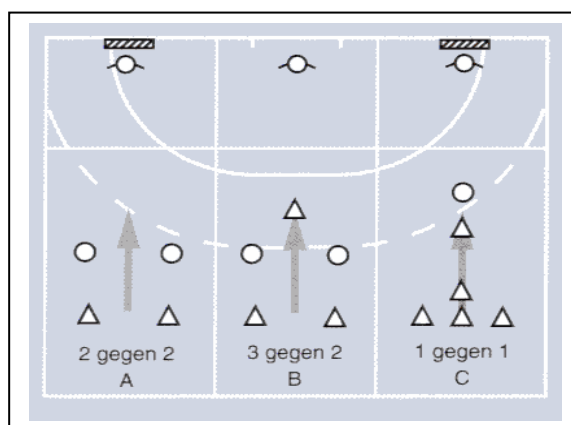
Η οργάνωση των παιχνιδιών ρίψης

Για να γίνει καλύτερα κατανοητή η πρακτική εφαρμογή των παραπάνω, παραθέτουμε τέσσερα παραδείγματα καταμερισμού του χώρου κατά μήκος και κατά πλάτος του γηπέδου. Χρησιμοποιούμε μικρά τέρματα (π.χ. με ράβδους 1X1,5 μέτρα) ή χρησιμοποιούμε σημάδια στον τοίχο, στρώματα κλπ. Ο διαχωρισμός των χώρων μπορεί να γίνει με ελαστικά σχοινιά ή με ταινία (με άσπρες-κόκκινες ραβδώσεις) που χρησιμοποιείται στις οικοδομικές εργασίες.

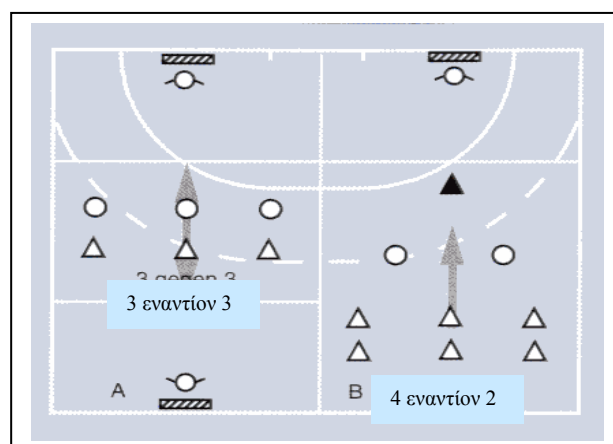
Παράδειγμα 1^ο. Τα παιχνίδια γίνονται σε τέσσερις χώρους κατά μήκος του γηπέδου. Χώρος A: ρίψη στο τέρμα μετά από καθοδήγηση της μπάλας. Χώρος B: ρίψη στο τέρμα μετά από μεταβίβαση. Χώρος C: Παιχνίδι ένας εναντίον ενός με ρίψη και Χώρος D: παιχνίδι δύο εναντίον ενός.



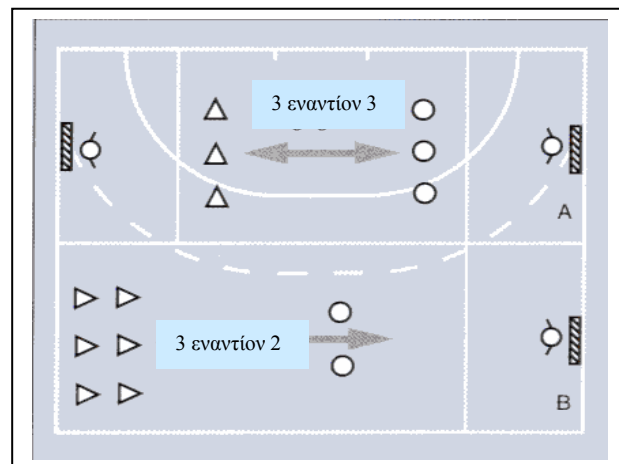
Παράδειγμα 2^ο. Χρησιμοποιούμε τρεις χώρους κατά μήκος του γηπέδου. Χώρος A: Παιχνίδι δύο εναντίον δύο. Χώρος B: 3 εναντίον 2. Χώρος C: 1 εναντίον 1.



Παράδειγμα 3^ο. Χρησιμοποιούμε δύο χώρους κατά μήκος του γηπέδου. Χώρος A: Παιχνίδι 3 εναντίον 3 σε δύο τέρματα. Χώρος B: 4 εναντίον 2.



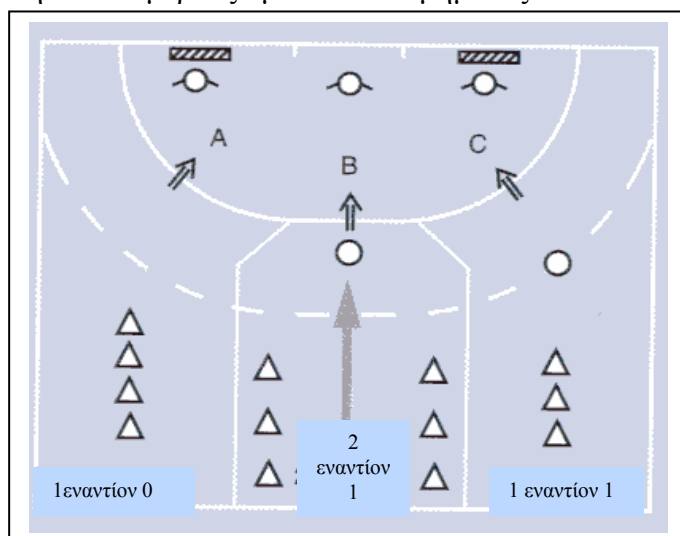
Παράδειγμα 4^ο. Χρησιμοποιούμε δύο χώρους κατά πλάτος του γηπέδου. Χώρος Α: Παιχνίδι 3 εναντίον 3 σε δύο τέρματα. Χώρος Β: 3 εναντίον 2 σε ένα τέρμα.



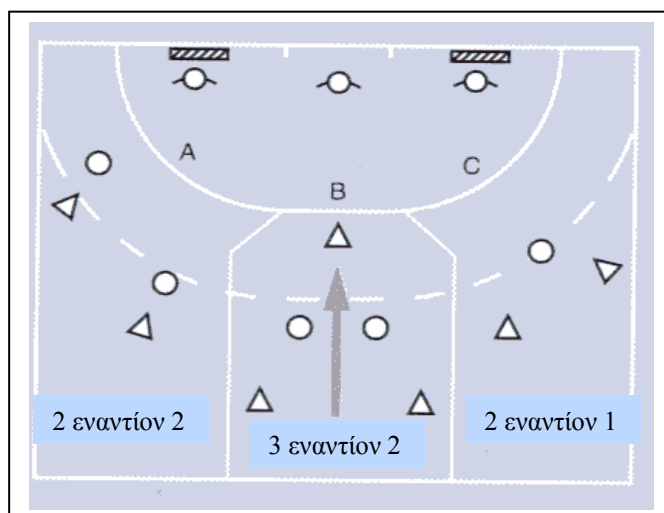
Παραδείγματα καταμερισμού του χώρου χρησιμοποιώντας το κανονικό γήπεδο χειροσφαίρισης.

Στην περίπτωση αυτή χρησιμοποιείται κύρια το κανονικό τέρμα ή στρώματα διαστάσεων 2Χ3, κάτι που επιφέρει και μια άλλη οργάνωση των επιμέρους ομάδων του τμήματος.

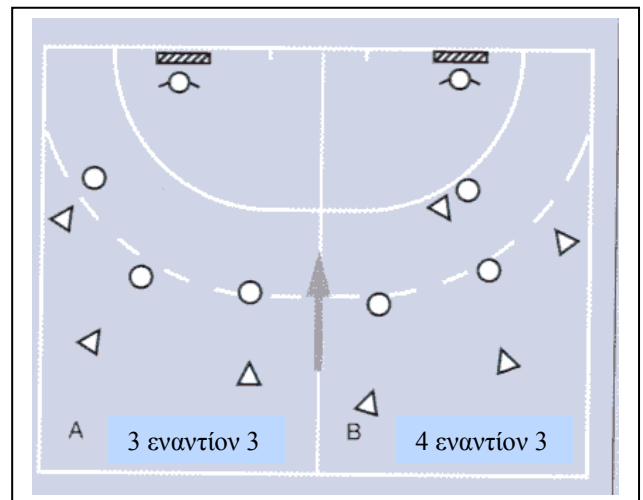
Παράδειγμα 5^ο. Α: Ρίψη στο τέρμα μετά από καθοδήγηση της μπάλας. Β: 2 εναντίον ενός. Γ: ένας εναντίον ενός. Αν χρησιμοποιούμε αποκλειστικά ένα τέρμα, οι ρίψεις γίνονται διαδοχικά. Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών μπορούμε να τοποθετήσουμε ένα δεύτερο ή και τρίτο τέρμα.



Παράδειγμα 6^ο. Α: 2 εναντίον 2. Β: 3 εναντίον 2. Γ: 2 εναντίον 1. Εκτέλεση όπως στο παράδειγμα 5.



Παράδειγμα 7^ο. Α: Παιχνίδι 3 εναντίον 3.
Β: 4 εναντίον 3. Χρησιμοποιούμε δύο
τέρματα. Αν το κανονικό μετατοπίζεται, σαν
δεύτερο τέρμα χρησιμοποιούμε στρώματα ,
ταινίες κλπ.



Παράδειγμα 8^ο. Παιχνίδι 5 εναντίον 5 σε ένα
τέρμα. Σχηματίζουμε ομάδες των πέντε
παιδιών, και παίζουν κυκλικά. Κάθε ομάδα
πρέπει να αμυνθεί απέναντι σε όλες τις άλλες.

