

# *Μάθηση των κινήσεων του Handball μέσω του παιχνιδιού*

## **Εισαγωγή**

Η συγκεκριμένη εισήγηση αφορά, κυρίως, τη μάθηση των κινήσεων της χειροσφαίρισης μέσω του παιχνιδιού. Αποτελεί, δηλαδή, περισσότερο ένα πρόγραμμα μαζικού αθλητισμού και όχι ένα προπονητικό πρόγραμμα.

## Εισαγωγή

### ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Το παιχνίδι είναι μια πνευματική, συναισθηματική και φυσική δραστηριότητα του ανθρώπου που τον συνοδεύει σχεδόν σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Η μελέτη της εθνολογικής και πολιτισμικής ιστορίας των λαών φανερώνει στοιχεία για την εξέλιξη των διάφορων τύπων παιχνιδιών. Οι διαφορετικοί τύποι παιχνιδιών εκπροσωπούν τη δομή της πολιτισμικής ανάπτυξης του κάθε λαού. Πολλά από αυτά τα παιχνίδια εξελίχθηκαν στη συνέχεια σε αθλητικά αγωνίσματα.

## Εισαγωγή

### ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Το παιχνίδι αποτελεί τη βάση της Φυσικής Αγωγής, επειδή, στην καθημερινή πρακτική ο καθηγητής Φ.Α. το χρησιμοποιεί ως μέσο για την επίτευξη των γενικότερων στόχων στο πλαίσιο του μαθήματος.

Γενικότερα, είναι αποδεκτό ότι το παιχνίδι αποτελεί τη βάση κάθε αθλητικής δραστηριότητας. Επίσης, κάθε δραστηριότητα, η οποία στις μέρες μας χαρακτηρίζεται ως άθλημα ή σπορ, αποτελεί θεσμοποιημένη μορφή παιχνιδιού.

## Εισαγωγή

### ΠΑΙΧΝΙΔΙ

**Στο πρόσφατο παρελθόν, το παιχνίδι, στο οποίο συμμετείχε το παιδί, γινόταν γύρω από τα σπίτια, στις γειτονιές, στα άδεια οικόπεδα.**

**Στις μέρες μας, οι χώροι αυτοί δεν υπάρχουν με αποτέλεσμα η αυλή του σχολείου να αποτελεί τον χώρο στον οποίο είναι εφικτή η συμμετοχή των παιδιών σε οργανωμένα παιχνίδια, που στόχο έχουν την ολόπλευρη ψυχοσωματική ανάπτυξή τους και στη συνέχεια την γνωριμία και την προετοιμασία για συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες.**

## Εισαγωγή

### ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Η χειροσφαίριση ανήκει στην κατηγορία των ομαδικών αθλημάτων και μπορεί να παιχθεί εύκολα, γιατί είναι συνδυασμός απλών φυσικών κινήσεων του ανθρώπου όπως το τρέξιμο, το άλμα και τη ρίψη. Ωστόσο, η γνωριμία και η μάθηση του γίνεται μέσα από συγκεκριμένα παιχνίδια με τα οποία το παιδί θα εμπεδώσει τα παραπάνω.

Το παιδί μέσα από το παιχνίδι θα εκπαιδευτεί και θα προπονηθεί προάγοντας τις ικανότητες εκείνες, οι οποίες χρειάζονται προκειμένου να φτάσει στο οργανωμένο παιχνίδι.

## Εισαγωγή

### ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία παιχνιδιών που οδηγούν στη χειροσφαίριση. Σε αυτά μπορούν να συμμετέχουν παιδιά των μικρότερων τάξεων του δημοτικού (αγόρια και κορίτσια μαζί) με μικρές μπάλες και σε γήπεδα μικρών διαστάσεων. Ο ρόλος του καθηγητή της Φ. Α. στο σχολείο είναι καταλυτικός στο στάδιο αυτό. Πρέπει να είναι καταρτισμένος, να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες της συγκεκριμένης ηλικίας και του συγκεκριμένου αθλήματος, για το οποίο συχνά οι νέοι μαθητές δεν έχουν συγκεκριμένη εικόνα όπως συμβαίνει με άλλα αθλήματα.

Πρέπει ακόμα ο γυμναστής - δάσκαλος να γνωρίζει τους κανόνες και τους στόχους σε κάθε παιχνίδι που χρησιμοποιεί, έτσι ώστε να μην δημιουργούνται παρανοήσεις, παραβάσεις κανόνων, αντιθέσεις μεταξύ των παιδιών κ.λ.π.

## Εισαγωγή

### ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Είναι απαραίτητο να λαμβάνονται υπόψη τα στάδια ανάπτυξης των φυσικών και κινητικών ιδιοτήτων, που ονομάζονται ευαίσθητες φάσεις. Κατά τις φάσεις αυτές η εκμάθηση μπορεί να λειτουργήσει παράλληλα με την φυσιολογική ανάπτυξη και να τη βελτιώσει. Επίσης, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι οι ειδικές κινήσεις στη χειροσφαίριση ακολουθούν την ηλικιακή ανάπτυξη και προϋποθέτουν ειδικές μαθησιακές (προπονητικές) επιλογές.

Τέλος, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι τις εισαγωγικές φάσεις μάθησης μπορούν να τις διαφοροποιήσουν (ατομικά ή συνολικά):

- το φύλο,
- η χρονολογική ανάπτυξη και
- οι τυχόν διαφορές ανάμεσα: α. στις κοινωνικές ομάδες και β. στις περιοχές της τοπικής κοινωνίας.

## Εισαγωγή

### ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Το αντικείμενο αυτής της εισήγησης είναι η γνωριμία των παιδιών του δημοτικού με τη χειροσφαίριση, μέσα από αυτά τα παιχνίδια.

Είναι ανάγκη τα προπονητικά μαθήματα στο δημοτικό σχολείο να μην ακολουθούν την λογική των προγραμμάτων των ενηλίκων, αλλά πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στα παιδιά και να γίνονται αποκλειστικά μέσα από τα παιχνίδια.

Σκοπός των παιχνιδιών αυτών στην πρώτη φάση είναι, κυρίως, η ψυχαγωγία και η ενεργοποίηση των παιδιών μέσα από φυσικές κινήσεις. Όσο μεγαλύτερη εναλλαγή παιχνιδιών υπάρχει, τόσο μεγαλύτερη είναι και η επίτευξη των παραπάνω στόχων.

## **ΜΟΝΤΕΛΟ ΜΑΘΗΣΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Για την δημιουργία ενός πιο ελληνικού μοντέλου για το οργανωμένο παιχνίδι στην αυλή του σχολείου, πρέπει να επιστρέψουμε στους κανόνες του ελεύθερου παιχνιδιού, που τα παιδιά έπαιζαν μόνα τους, χωρίς τη συμμετοχή κάποιου μεγαλύτερου.**

**Το κύριο πρόβλημα είναι ότι τον αυτοσχεδιασμό του ελεύθερου παιχνιδιού έχουν αντικαταστήσει παιχνίδια διαμορφωμένα από τα τεχνικά και κοινωνικά προβλήματα της εποχής, τα οποία σε καμία περίπτωση δεν εξυπηρετούν τις ψυχοσωματικές ανάγκες των παιδιών.**

## **ΣΤΑΔΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ**

**Τα στάδια των παιχνιδιών είναι:**

**α στάδιο: Απλά κινητικά παιχνίδια.**

**β στάδιο: Παιχνίδια εισαγωγής βασικών στοιχείων τεχνικής και τακτικής.**

**γ στάδιο: Παιχνίδια εξειδίκευσης συγκεκριμένων τεχνικοτακτικών στοιχείων**

**δ στάδιο: Παιχνίδια μάθησης κανονισμών και χαρακτήρα του αθλήματος.**

**Τα παιχνίδια του δ σταδίου μπορούν να εισαχθούν από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου.**

## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΜΕ

Μπάλες χειροσφαίρισης: Πλαστικές, ρυθμικής, τένις και γενικά οποιαδήποτε μπάλα είναι εύκολη στο "πιάσιμο".

Εστίες: Κανονικές ή αυτοσχέδιες από κώνους, πλινθία, θρανία κ.λ.π. μπορεί να χρησιμοποιηθεί βιοηθητικό υλικό σαν οριζόντιο δοκάρι (π.χ. ταινία σημάνσεως, κορδέλα ρυθμικής, σκοινί κ.α.) ώστε να αυξομειώνεται το ύψος.

Περιοχές τέρματος 5 - 6μ: Γίνονται με κιμωλία, με σχοινί, με κώνους, με αυτοκόλλητη ταινία, κορδέλες, λάστιχα, ταινία σημάνσεως κ.λ.π.

## **ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

### **Δανεισμένες από το ελεύθερο παιχνίδι**

- ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥΣ
- ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΙΤΗΣ
- Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ
- Ο ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΙΞΕΙ ΣΑΝ ΠΑΙΚΤΗΣ ΓΗΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ
- ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

- Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΤΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΝ
- Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΕΞΗΓΕΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΝ
- ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
- ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΕ ΠΕΡΝΑΕΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗ ΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ

## **ΠΩΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΝΑ ΠΑΙΖΕΙ**

**Το παιδί μαθαίνει παίζοντας μόνο του. Στην αρχή αυτό παίζει μόνο με την μπάλα και έπειτα ακολουθεί το παιχνίδι, πρώτα με έναν συμπαίκτη και αργότερα με ομάδα περισσότερων παιδιών (ένταξη του παιδιού στην ομάδα),**

**Για να ακολουθήσει τέλος το ανταγωνιστικό παιχνίδι εναντίον μιας άλλης ομάδας.**

**ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΗ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙ ΝΑ ΠΑΙΖΕΙ ΩΣΤΕ ΑΡΓΟΤΕΡΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ**

**Που μπορεί να παιχθεί η χειροσφαίριση;**

**Σε οποιοδήποτε επίπεδο χώρο χωρίς εμπόδια.**

## **ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΦΟΜΟΙΩΣΗΣ**

**Ορισμένα από τα στοιχεία του αθλήματος που τα παιδιά μπορούν να αφομοιώσουν μέσα από το απλό παιχνίδι είναι:**

- 1. Αντίληψη της περιοχής τέρματος**
- 2. Βηματισμοί**
- 3. Τρίπλα**
- 4. Χειρισμός της μπάλας**
- 5. Επιστροφή της μπάλας στον τερματοφύλακα**
- 6. Άμυνα στην μπάλα και όχι στο σώμα του επιτιθέμενου**

**ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΒΕΛΤΙΩΝΕΤΑΙ Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ  
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΑΙ Ο  
ΨΥΧΟΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΩΝ  
ΠΡΩΤΩΝ ΤΑΞΕΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

Περπάτημα - τρέξιμο - πήδημα με τα δύο πόδια - πήδημα με το ένα πόδι  
άλμα - ισορροπία - περιστροφή - ώθηση - έλξη.

Όταν τα παιδιά μπορούν να ελέγχουν τις κινήσεις αυτές μπορούν να μάθουν και τις αντίστοιχες κινήσεις, δηλαδή:  
**να κυλούν αντικείμενα,**  
**να υποδέχονται και να ρίχνουν την μπάλα και**  
**να κάνουν τρίπλα.**

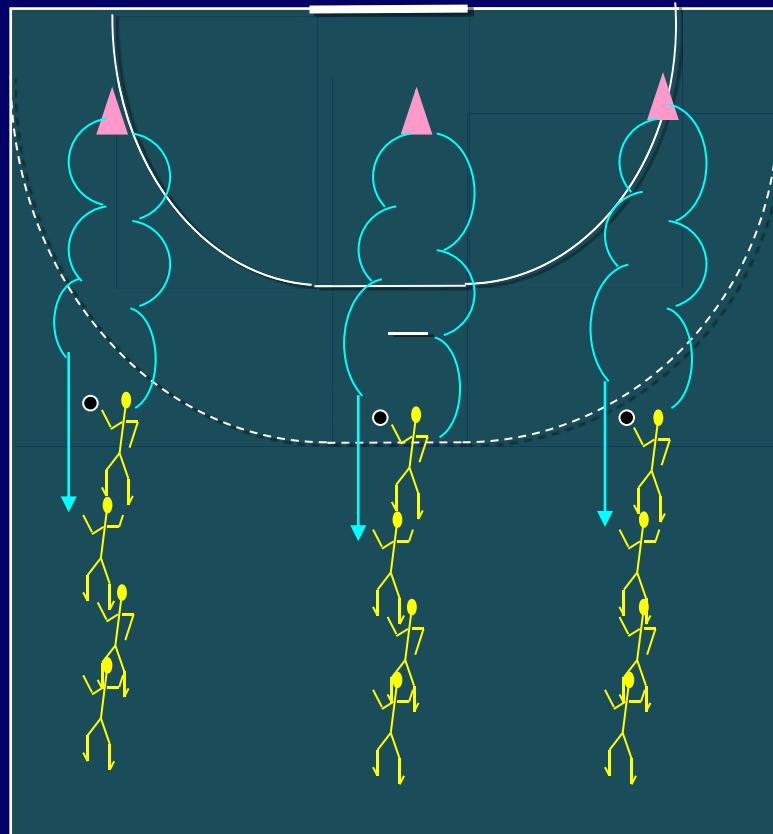
# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 1. Τα κουτάσα σκιουράκια.

Τρεις ομάδες παιδιών, το ένα τοποθετείται πίσω από το άλλο. Σε απόσταση 20 μέτρων τοποθετούνται κώνοι.

Κρατώντας την μπάλα με τα χέρια και κάνοντας κουτσό πηγαίνουν μέχρι τους κώνους και επιστρέφουν δίνοντας την μπάλα στο επόμενο παιδί.

Πηγαίνοντας κάνουν κουτσό με το δεξί και επιστρέφουν με το αριστερό.



# **ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)**

## **2. Ο κλέφτης**

Το ίδιο παιχνίδι με την μπάλα πίσω από το σώμα του παιδιού.

## **3. Τα καγκουρό**

Το ίδιο παιχνίδι με μικρά άλματα, προσγείωση στα δύο πόδια.

## **4. Οι λαγοί**

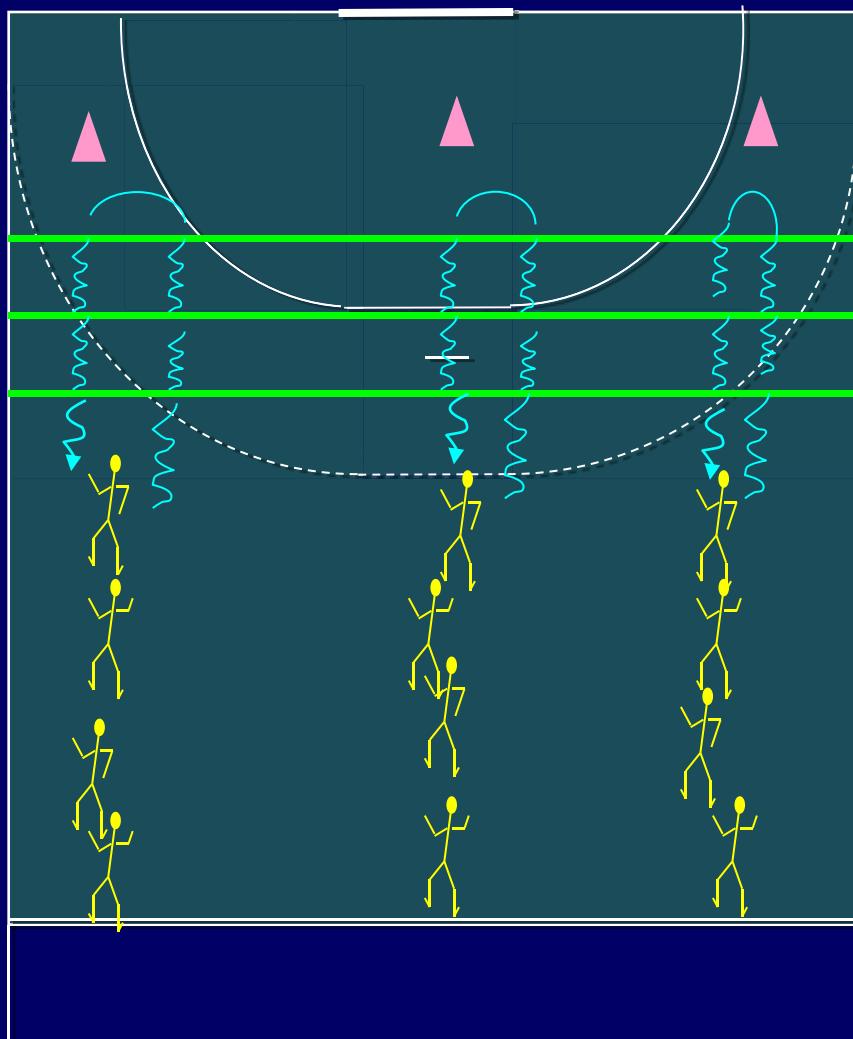
Το ίδιο παιχνίδι με την μπάλα ανάμεσα στα πόδια.

# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 5. Καταδρομείς

Ανάμεσα στα παιδιά και τους κώνους τοποθετούνται τρία τεντωμένα σχοινιά που τα παιδιά πρέπει να περάσουν στο πρώτο με το ένα πόδι από πάνω, στο δεύτερο με τα δύο πόδια και στο τρίτο έρποντας από κάτω.

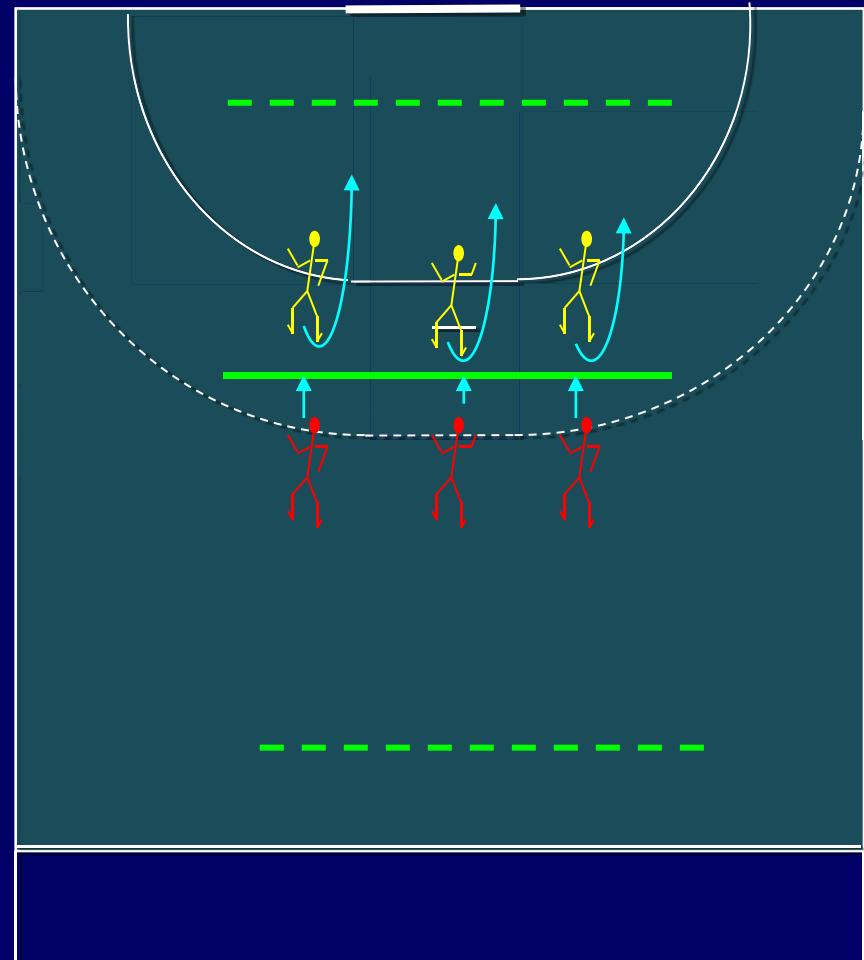
Η άσκηση έχει συναγωνιστικό χαρακτήρα.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 6. Μέρα και νύκτα. (για παιδιά 7-11 ετών)

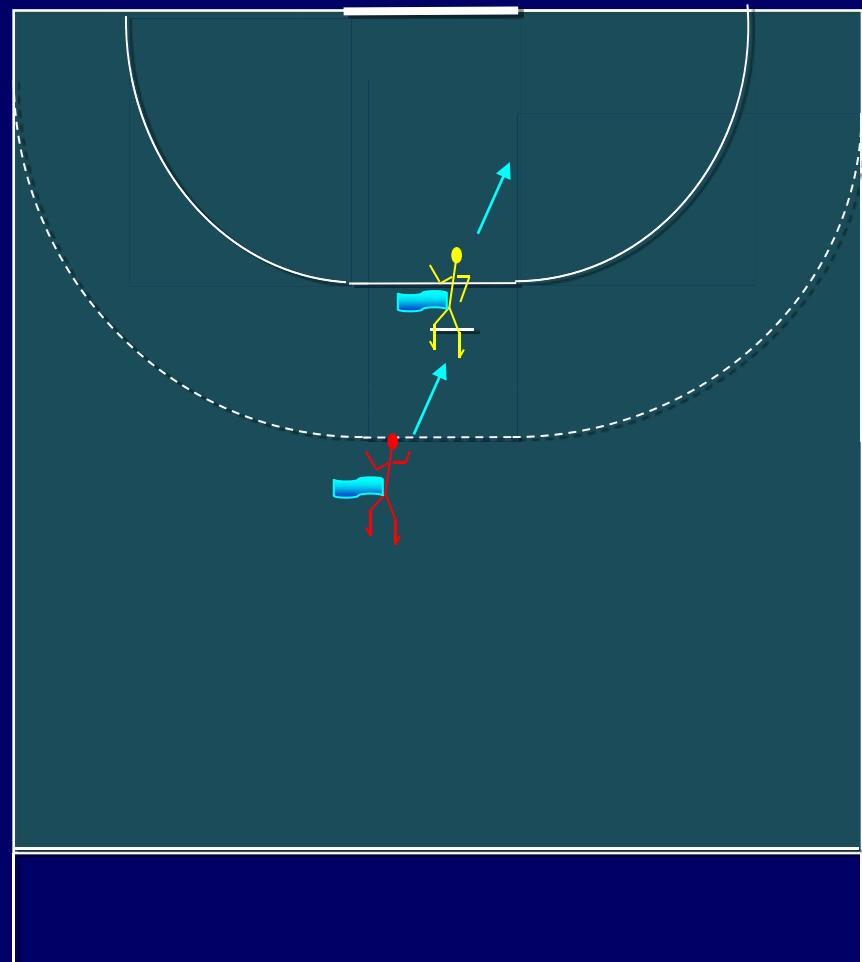
Δύο ομάδες στέκονται αντιμέτωπες εκατέρωθεν μιας γραμμής. Με το σύνθημα π.χ. μέρα η ομάδα μέρα κυνηγάει την ομάδα νύκτα, οι παίκτες της οποίας προσπαθούν να περάσουν την γραμμή ασφαλείας.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 7. Κλέψε το μαντήλι

Κάθε παίκτης φοράει ένα μαντήλι στην μέση του στην πλάτη. Ποιος μπορεί να κλέψει περισσότερα μαντήλια μέχρι τέλος του χρόνου.

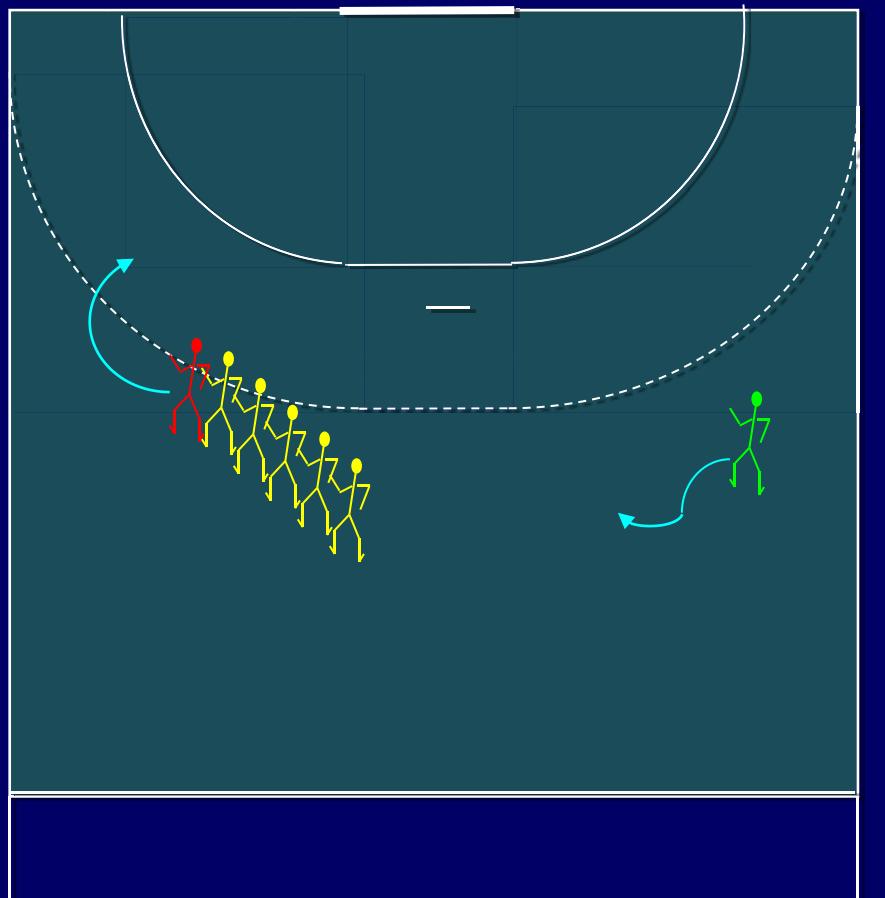


# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 8. Κόκορας και γεράκι

Πέντε - έξι παικτες κάνουν μια γραμμή κόκορα πιασμένοι από την μέση. Ο πρώτος είναι ο κόκορας ενώ ένα γεράκι τον κυνηγά.

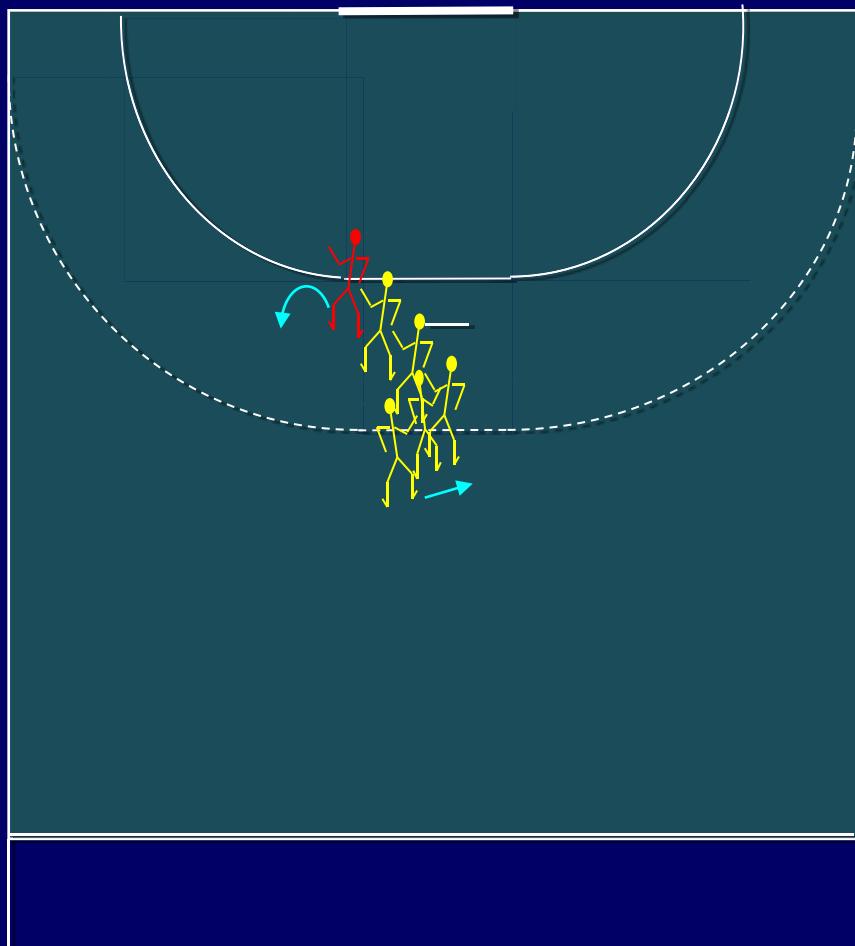
Ολόκληρη η γραμμή βοηθά τον κόκορα, ενώ άμα σπάσει τότε ο κόκορας έχει πιαστεί. Τότε αλλάζουν ρόλους.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 9. Το κεφάλι πατάει την ουρά

Ίδιος σχηματισμός με το προηγούμενο. Ο πρώτος κεφάλι προσπαθεί να πιάσει την ουρά.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 10. Ουράνιο τόξο

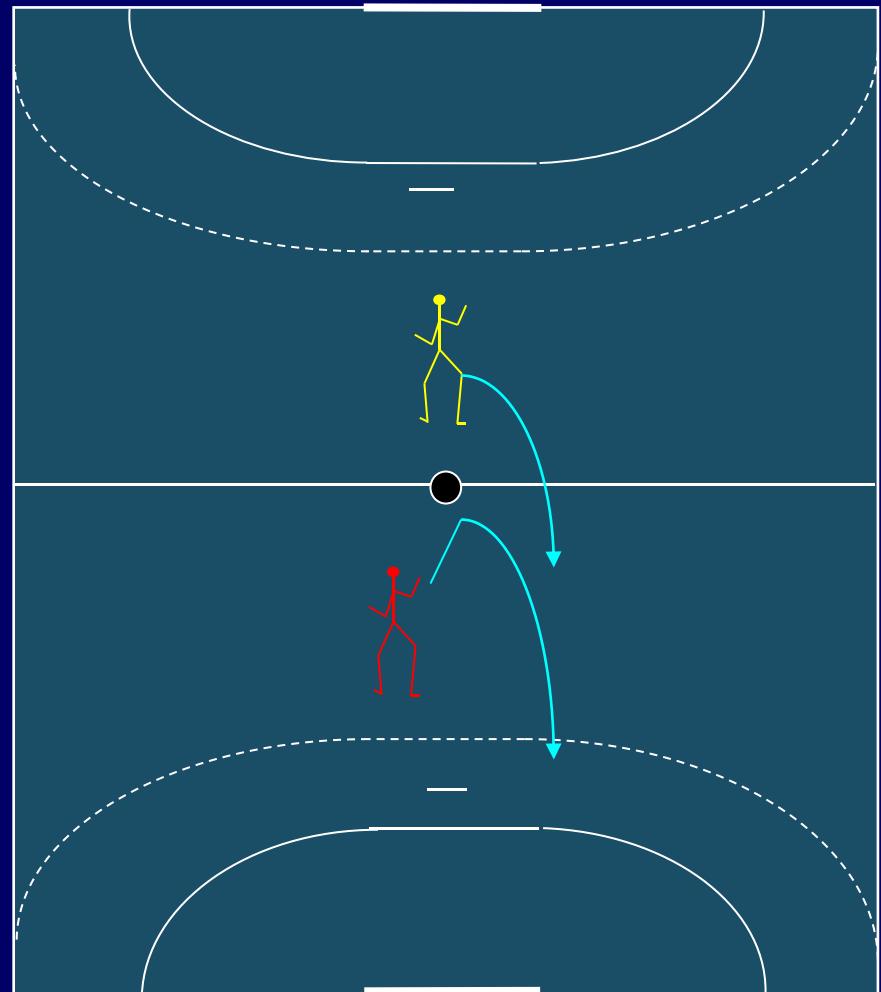
Οι παίκτες τρέχουν ελεύθερα. Ο προπονητής φωνάζει ένα χρώμα και αμέσως όλοι οι παίκτες τρέχουν να ακουμπήσουν κάπου στο γυμναστήριο αυτό το χρώμα.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 11. Κλέψτε τη μπάλα

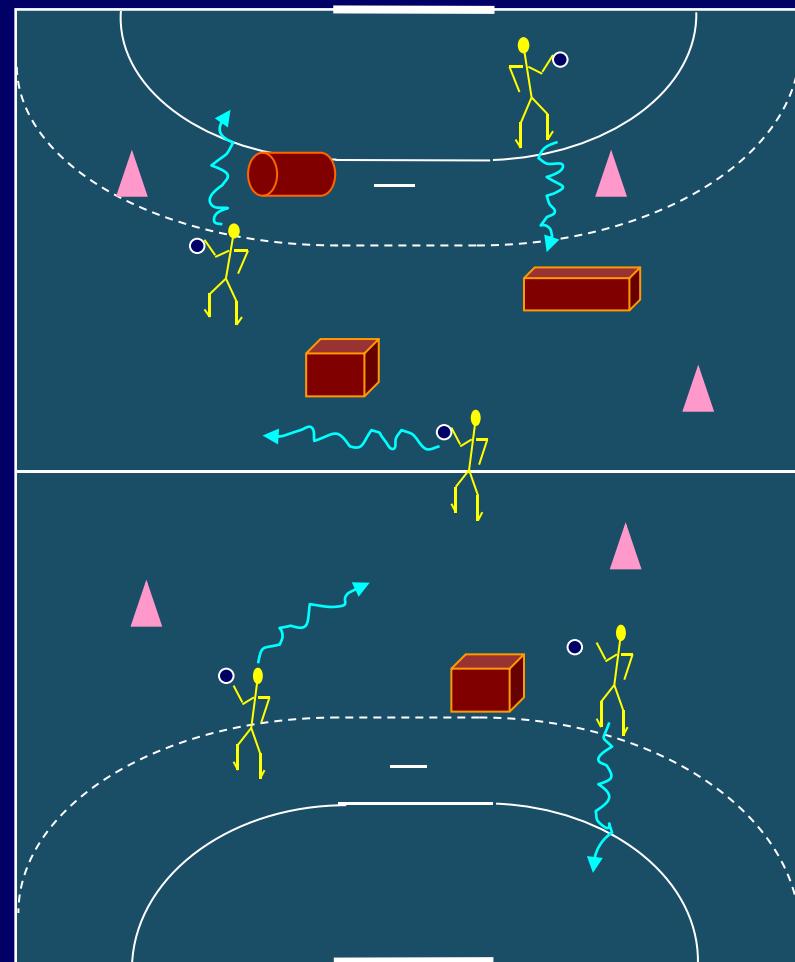
Οι παίκτες σε ζευγάρια στέκονται εκατέρωθεν της κεντρικής γραμμής ενώ απαγορεύεται να την περάσουν. Στο κέντρο ανάμεσα τους υπάρχει μια μπάλα που ο κάθε παίκτης προσπαθεί να την πάρει χωρίς να τον ακουμπήσει ο αντίπαλος.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 12. Ρολαριστό σλάλομ

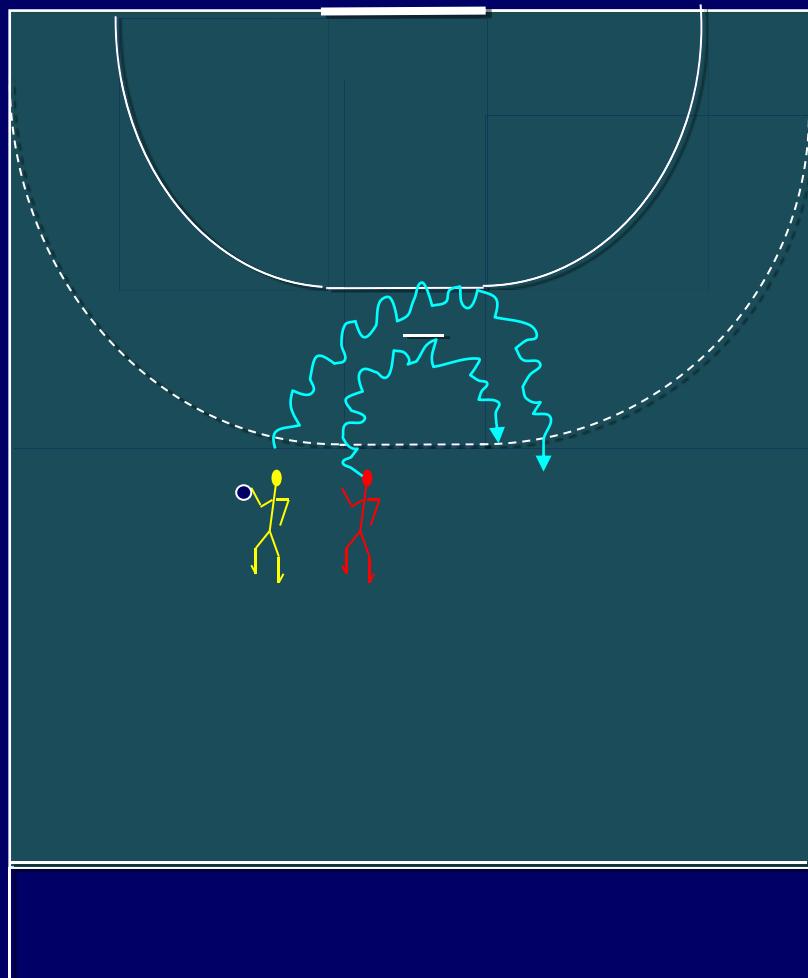
Οι παίκτες πρέπει να κάνουν σλάλομ ρολλάροντας τη μπάλα ανάμεσα σε εμπόδια.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 13. Το αφεντικό και ο σκύλος του

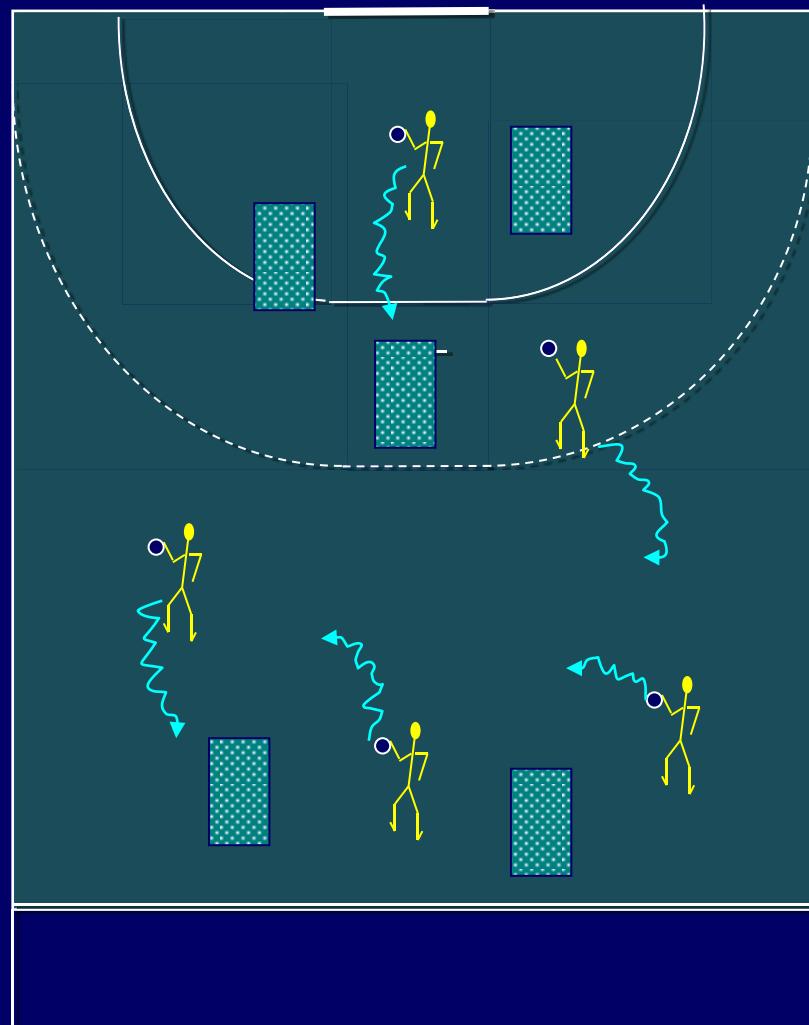
Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα.  
το αφεντικό τρέχει ελεύθερα  
Στο γήπεδο ρολλάροντας την  
μπάλα. Ο σκύλος προσπαθεί  
να μην χάσει την επαφή με το  
αφεντικό του.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 14. Τα νησάκια

Κάθε παίκτης ρολάρει με τη μπάλα ανάμεσα σε στρώματα ή στεφάνια (νησάκια). Με το σφύριγμα ο κάθε παίκτης καταλαμβάνει ένα νησί, τα οποία είναι κατά ένα λιγότερα από τους παίκτες. Όποιος μένει εκτός βγαίνει από το παιχνίδι.



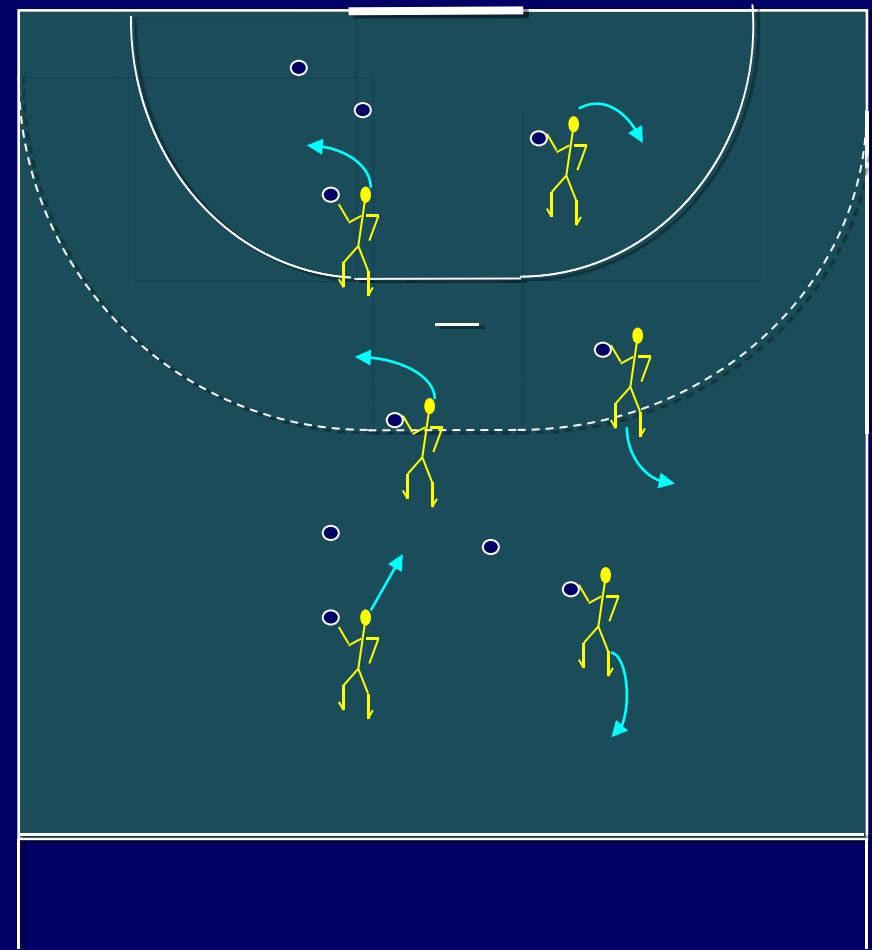
# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 15. Κοίτα την μπάλα

Κάθε παιδί έχει μια μπάλα την οποία αφήνει και τρέχει ελεύθερα. Με το σφύριγμα παίρνει μια οποιαδήποτε μπάλα στα χέρια του.

## 16. Ποιος δεν έχει τη μπάλα

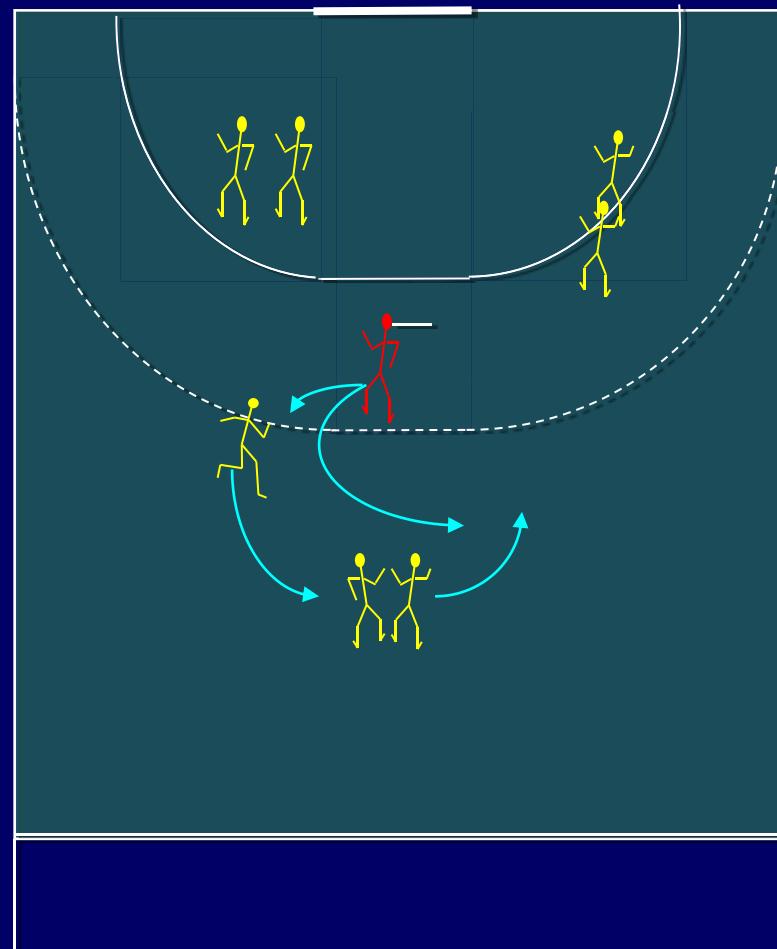
Ίδια άσκηση με την προηγούμενη αλλά ο καθηγητής έχει αφαιρέσει μια μπάλα.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 17. Διπλό κρεβάτι

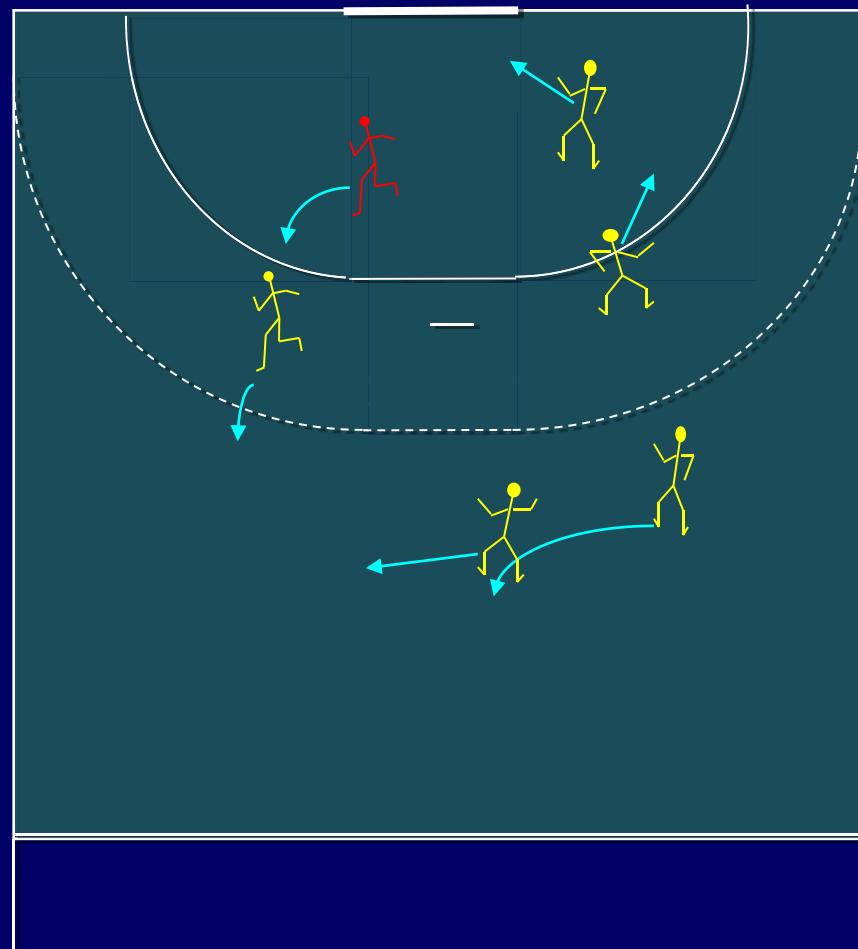
Οι παίκτες ξαπλωμένοι σε ζευγάρια. Ο κυνηγός κυνηγά τον λαγό. Όταν ο λαγός ξαπλώσει δίπλα σε ένα ζευγάρι, τότε ο αντίθετα ξαπλωμένος γίνεται λαγός και κυνηγιέται.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 18. Πιάσιμο και σώσιμο

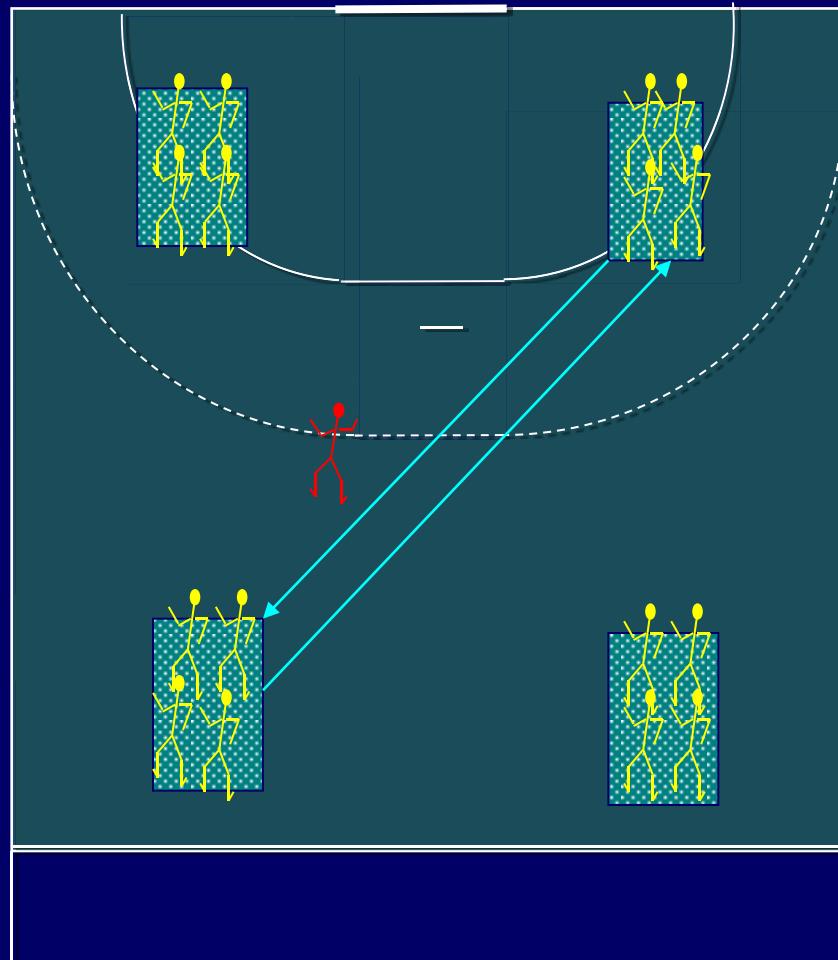
Ένας παίκτης κυνηγάει τους άλλους. Κάθε πιασμένος παίκτης στέκεται εκεί που πιάστηκε με τα πόδια ανοιχτά. Για να ξαναμπεί στο παιχνίδι πρέπει κάποιος άλλος να περάσει κάτω από τα πόδια του.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 19. Ο τροχονόμος

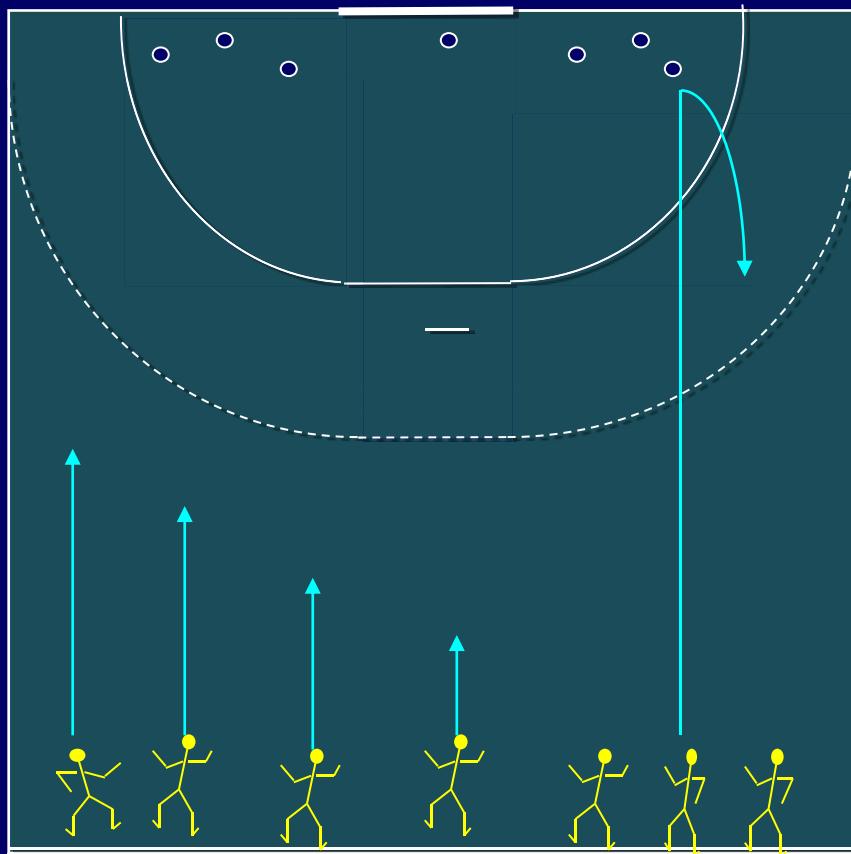
Τέσσερις ομάδες στέκονται στις τέσσερις γωνίες ενός στρώματος.  
Κάθε παίκτης κρατάει μια μπάλα.  
Ο τροχονόμος (καθηγητής)  
βρίσκεται στο κέντρο και  
καθορίζει ποια ομάδα μπορεί να αλλάξει θέση με τη διαγώνιό της.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

## 20. Πιάσε μια μπάλα

Κάθε παίκτης πρέπει να πάρει μια μπάλα από την άλλη άκρη του γυμναστηρίου όσο πιο γρήγορα γίνεται ξεκινώντας με διάφορες εκκινήσεις π.χ. πρηνή θέση, ύπτια, ημιγονάτιση.



1. Ανάπτυξη της ικανότητας αντίδρασης: 7 - 9 χρονών
2. Ανάπτυξη της αίσθησης του ρυθμού: 8 - 11 χρονών
3. Ανάπτυξη της αίσθησης ισορροπίας: 9 - 11 χρονών
4. Ανάπτυξη της ικανότητας σύνθεσης: 9 - 12 χρονών

Αισθανόμαστε την υποχρέωση να ευχαριστήσουμε δημόσια όλους εκείνους οι οποίοι διαχρονικά πρωτοστάτησαν και συνέβαλαν με την παρουσία και το έργο τους στη δημιουργία του παρόντος συγγραφικού έργου και πληροφοριακού υλικού.

Ευχαριστούμε τους κύριους: Κοτζαμανίδη Χρήστο, Ζάκα Θανάση, Σκούφα Δημήτρη, Καρά Δημήτρη, Μπάγιο Γιάννη, Κορορό Παναγιώτη.

*Σύνδεσμος Προπονητών Χειροσφαίρισης Ελλάδος [www.syrxe.gr](http://www.syrxe.gr)*