

handball 1

2008

training

DHB
Deutscher Handballbund

Ein Leserservice der Fachzeitschrift *handballtraining*

pocket



Βασικές ασκήσεις

Στοιχεία της προπόνησης τεχνικής

Μετάφραση: Καρακεχαγιάς Θ., Επιστημονική Επιμέλεια: Ζαπαρτίδης Η.

Συστηματική εξάσκηση των τεχνικών δεξιοτήτων

Οι τεχνικές δεξιότητες είναι ένα εργαλείο των παικτών που τους βοηθά να δώσουν λύσεις σε καταστάσεις παιχνιδιού. Για αυτόν το λόγο η προπόνηση τεχνικής αποκτά σταδιακά όλο και μεγαλύτερη σημασία στις ηλικιακές κατηγορίες. Η προπόνηση τεχνικής εφαρμόζεται από πολύ νωρίς, και περιλαμβάνει πάντα μπάλα. Στοχεύει στην εξάσκηση της εκμετάλευσης του χώρου με ντρίπλ, την συνεργασία μεταξύ παικτών με σωστή υποδοχή της μπάλας και ακριβείς πάσες και στην στοχευμένη εκτέλεση ρίψεων στο τέρμα.



Η εξάσκηση των παραπάνω τεχνικών δεξιοτήτων δεν γίνεται πάντα μόνο με παιγνιώδη τρόπο, οι ασκήσεις αποτελούν το κεντρικό προπονητικό μέσο για την εκμάθηση, σταθεροποίηση και χρησιμοποίηση παραλλαγών των τεχνικών δεξιοτήτων. Σε αυτό το εγχειρίδιο παρουσιάζουμε μορφές ασκήσεων οι οποίες έχουν το πλεονέκτημα ότι μπορούν να προσαρμοστούν στο εκάστοτε επίπεδο των παικτών. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα στον προπονητή, κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων, να παρατηρεί και στην συνέχεια να μπορεί να διορθώσει.

Σε αυτό το εγχειρίδιο, το ασκησιολόγιο στοχεύει στη δομημένη εξάσκηση βασικών τεχνικών δεξιοτήτων, όπως: το χειρισμό της μπάλας με ντρίπλ, τη λαβή, την πάσα καθώς και τη ρίψη. Για κάθε μία από τις παραπάνω τεχνικές δεξιότητες προτείνουμε 4 μορφές ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο 1^ο επίπεδο και στοχεύουν στην εκμάθηση των τεχνικών δεξιοτήτων. Ήδη από αυτό το επίπεδο μαθαίνονται και παραλλαγές των τεχνικών δεξιοτήτων όπως ντρίπλ με το δεξί και αριστερό χέρι, πάσες από διαφορετικές αποστάσεις, ρίψεις με μεθοδικές βοήθειες. Το 2^ο επίπεδο περιλαμβάνει 5 μορφές ασκήσεων με υψηλότερο βαθμό δυσκολίας. Η αύξηση του βαθμού δυσκολίας αφορά είτε τις απαιτήσεις που σχετίζονται με την ικανότητα αντίληψης των παιδιών, είτε με την σταδιακή αύξηση της αμυντικής δράσης. Η αύξηση του βαθμού δυσκολίας σε ότι αφορά την πάσα και τη ρίψη υλοποιείται μέσω της ενσωμάτωσης επιπλέον βασικών κινήσεων. Τα προπονητικά περιεχόμενα του 2^{ου} επιπέδου πρέπει να χρησιμοποιηθούν όταν διαπιστώσουμε ότι οι ασκήσεις του 1^{ου} επιπέδου έχουν βελτιώσει τα παιδιά σε ένα ικανοποιητικό βαθμό.

Klaus Feldmann

Περιεχόμενα

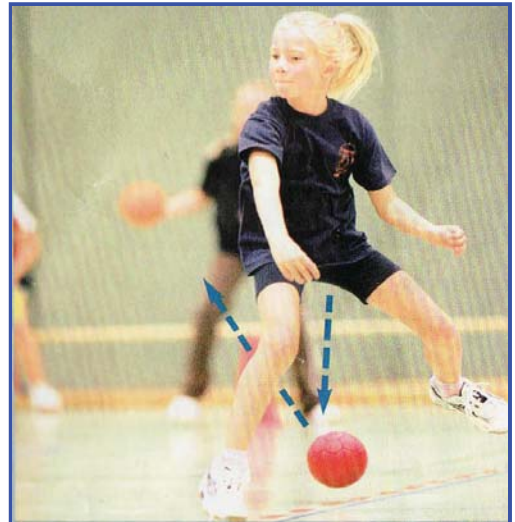
Χειρισμός μπάλας και ντρίπλα	Σελίδα 4
Υποδοχή της μπάλας και πάσα	Σελίδα 13
Υποδοχή της μπάλας και ρίψη	Σελίδα 22

1. Ατομικές ασκήσεις με μπάλα

● ΑΣΚΗΣΗ 1

Ατομικές ασκήσεις με κίνηση και ντρίπλα

- Κινούμαστε στο γήπεδο και γράφουμε με ντρίπλα το όνομα μας στο πάτωμα
- Κινούμαστε στο γήπεδο με ντρίπλα, και στο σφύριγμα του προπονητή σταματάμε χωρίς να διακόψουμε τη ντρίπλα και στο επόμενο σφύριγμα του προπονητή:
 - Χαμηλώνουμε / βαθύ κάθισμα (διατηρούμε το σώμα όρθιο)
 - αλλάζουμε χέρι στη ντρίπλα
- ανοίγουμε τα πόδια και κάνουμε μια ντρίπλα κάτω από τα πόδια και αλλάζουμε αμέσως κατεύθυνση προς την αντίθετη πλευρά (φωτ.)
- Κινούμαστε κάνοντας ντρίπλα κάτω από τα πόδια
- Κινούμαστε με ντρίπλα και αλλάζουμε χέρι ντρίπλας πίσω από την πλάτη



● ΑΣΚΗΣΗ 2

Ασκήσεις με κίνηση και ντρίπλα με 2 μπάλες

- Κάθε παιδί έχει δύο μπάλες. Τα παιδιά ξεκινούν από τη γραμμή του άουτ και κινούνται με κατεύθυνση από το ένα τέρμα προς το άλλο. Καθοδηγούν τη μια μπάλα με το πόδι και ταυτόχρονα κάνουν ντρίπλα με τη δεύτερη μπάλα. Κατά διαστήματα σταματούν στιγμιαία την μπάλα με το "πέλμα" και αμέσως μετά συνεχίζουν να κινούνται.

Παραλλαγές:

- Σταματάμε την "κάτω" μπάλα με διάφορα μέρη του σώματος π.χ. με το γόνατο, το ελεύθερο χέρι, τη λεκάνη, τον αγκώνα. Ο βαθμός δυσκολίας εδώ καθορίζεται από το ύψος που γίνεται η ντρίπλα. Να μην ξεχνάμε να εξασκούμε και τα δύο χέρια.
- Οι παίκτες ντρίπλάρουν από το ένα τέρμα προς το άλλο με τον εξής τρόπο: ντρίπλάρουν την μια μπάλα με το ένα χέρι και με το άλλο πετούν μια μπάλα λίγο ψηλά και την πιάνουν ξανά με το ίδιο χέρι.

Παραλλαγές:

Μετά από 3 ρίψεις γίνεται αλλαγή χεριών. Δηλαδή με το αριστερό χέρι πετάμε την μπάλα ψηλά 3 φορές. Στην 3η φορά υποδεχόμαστε την μπάλα με το δεξί χέρι, ενώ ταυτόχρονα γίνεται αλλαγή του χεριού ντρίπλας από δεξί σε αριστερό.

1° ΕΠΙΠΕΔΟ

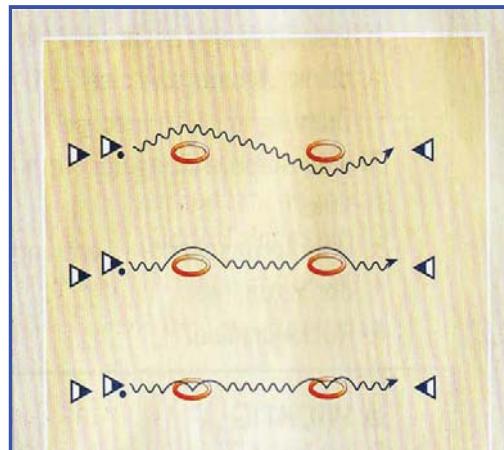
2. Διαδρομές με εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων

● ΑΣΚΗΣΗ 1

Τα παιδιά σχηματίζουν ζάδες (βλέπε ΕΙΚ.). Ο παίκτης με την μπάλα κάνει ντρίπλα προς την απέναντι πλευρά (και επιπρόσθετα κρατά στο άλλο χέρι μια σαλιάρα για να μην μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το χέρι κατά τη ντρίπλα)

Επιπρόσθετες κινητικές δεξιότητες

- Σλάλομ γύρω από τα στεφάνια
- Ντρίπλα και ταυτόχρονα πηδάμε πάνω από τα στεφάνια
- Κινούμαστε με ντρίπλα και κάνουμε ντρίπλα και μέσα στα στεφάνια
- Στο πρώτο στεφάνι σηκώνουμε την σαλιάρα και στο δεύτερο στεφάνι την αφήνουμε χωρίς να σταματήσουμε τη ντρίπλα



● ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Τα παιδιά τοποθετούνται όπως πριν, αντί για στεφάνια όμως βάζουμε πάγκους.

Επιπρόσθετες δεξιότητες που πρέπει να κάνουν τα παιδιά:

- Ρολλάρουν την μπάλα κατά μήκος του πάγκου
- Κάνουν ντρίπλα και διαπερνούν τον πάγκο με ανοιχτά πόδια (ο πάγκος βρίσκεται ανάμεσα στα πόδια μας)
- Τρέχουν δίπλα και κατά μήκος του πάγκου και κάνουν ντρίπλα με το εσωτερικό χέρι από την άλλη πλευρά του πάγκου (δηλαδή έχουν τον πάγκο ανάμεσα)
- Τρέχουν δίπλα στον πάγκο και κάνουν ντρίπλα πάνω στον πάγκο
- Τρέχουν πάνω στον πάγκο και κάνουν ντρίπλα στο πάτωμα (φωτο)
- Τρέχουν με το ένα πόδι στο πάτωμα και το άλλο πόδι πάνω στον πάγκο και ταυτόχρονα κάνουν ντρίπλα

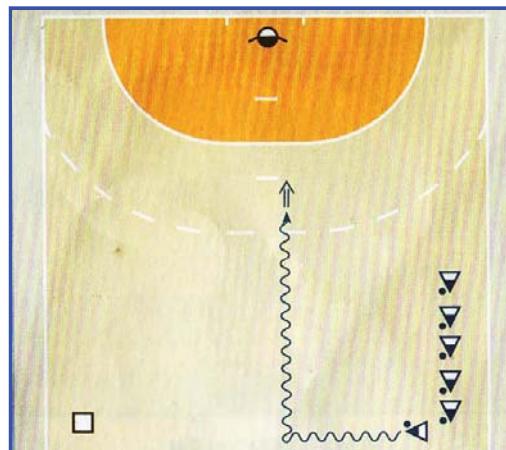


3. Ντρίπλα με αλλαγές κατεύθυνσης/στροφές

● ΑΣΚΗΣΗ 1

Τα παιδιά είναι τοποθετημένα σε μια σειρά. Ο 1ος κάνει ντρίπλα κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του γηπέδου. Στο ακουστικό σήμα του προπονητή (π.χ. παλαμάκι) αλλάζει αμέσως κατεύθυνση με μια στροφή 90° και αυξάνοντας την ταχύτητα του κατευθύνεται προς το τέρμα. Στο ύψος της γραμμής των 9 μ. κάνει βασικό σουτ σε κίνηση με την υψηλότερη δυνατή κινητική ταχύτητα. Κινητικές δεξιότητες που μπορούν να εκτελεστούν κατά μήκος της κεντρικής γραμμής:

1. Κίνηση προς τα εμπρός και κατά μήκος της κεντρικής γραμμής, αλλαγή κατεύθυνσης (στροφή 270°) με αλλαγή χεριού ντρίπλας
2. Πλάγια βήματα κατά μήκος της κεντρικής γραμμής
3. Πλάγιες μετακινήσεις με το δεξί / αριστερό πόδι να κινείται μια εμπρός και μια πίσω από το αριστερό / δεξί πόδι - σταυρωτά βήματα
4. Τρέξιμο προς τα πίσω



▲ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

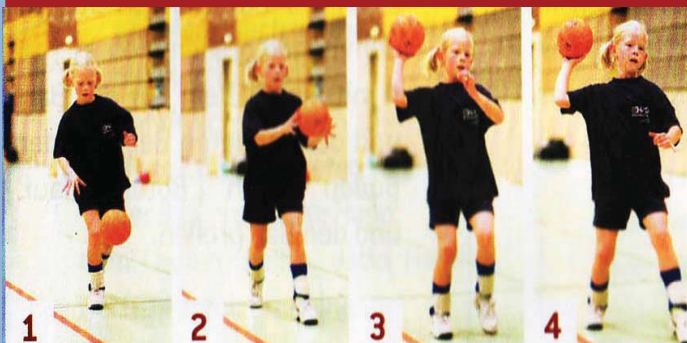
Η άσκηση πρέπει να γίνεται και προς τις 2 πλευρές του γηπέδου με σκοπό την εξάσκηση και των 2 χεριών

▲ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

(Αλλαγή χεριού κατά την στροφή)

- Κατά την αλλαγή κατεύθυνσης χαμηλώνει το σώμα και ταυτόχρονα η ντρίπλα γίνεται πιο χαμηλά
- Αλλαγή χεριού
- Μετά την στροφή / αλλαγή κατεύθυνσης πρέπει να επιταχύνουμε την κίνηση

Λάθη



Λάθη:

Το χέρι ρίψης πρέπει να βρίσκεται μακριά από το κεφάλι, και πρέπει να σηκώνεται προς τα πίσω και πάνω!

1° ΕΠΙΠΕΔΟ

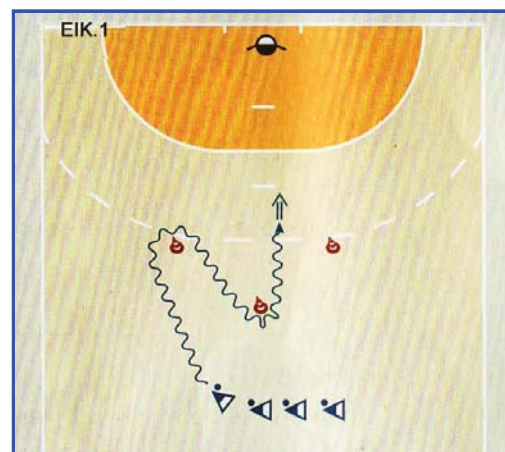
4. Παραλλαγές ντρίπλας

● ΑΣΚΗΣΗ 1

Τα παιδιά ντρίπλάρουν γύρω από τους κώνους με προκαθορισμένη πορεία (βλ.ΕΙΚ.1) και στο τέλος επιταχύνουν και κινούνται με ντρίπλα προς το τέρμα.

Παρατηρήσεις

Η ντρίπλα γίνεται με μέτωπο προς το τέρμα. Είναι σημαντικό κατά την αλλαγή κατεύθυνσης με ταυτόχρονη αλλαγή χεριού ντρίπλας, να χαμηλώνουμε το κέντρο βάρους του σώματος και να έχουμε επίσης μικρή οπτική επαφή με την μπάλα. Κατά τη διάρκεια της ντρίπλας πρέπει τα παιδιά να χρησιμοποιούν το δεξί και αριστερό χέρι ανάλογα με την κατεύθυνση που κινούνται: τα παιδιά πρέπει πάντα να ντρίπλάρουν με το "εξωτερικό" χέρι.

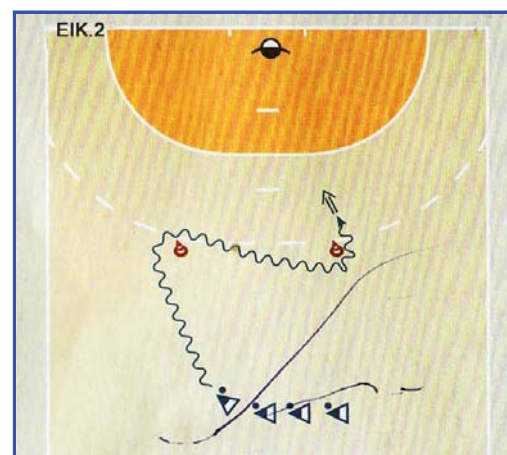


● ΑΣΚΗΣΗ 2

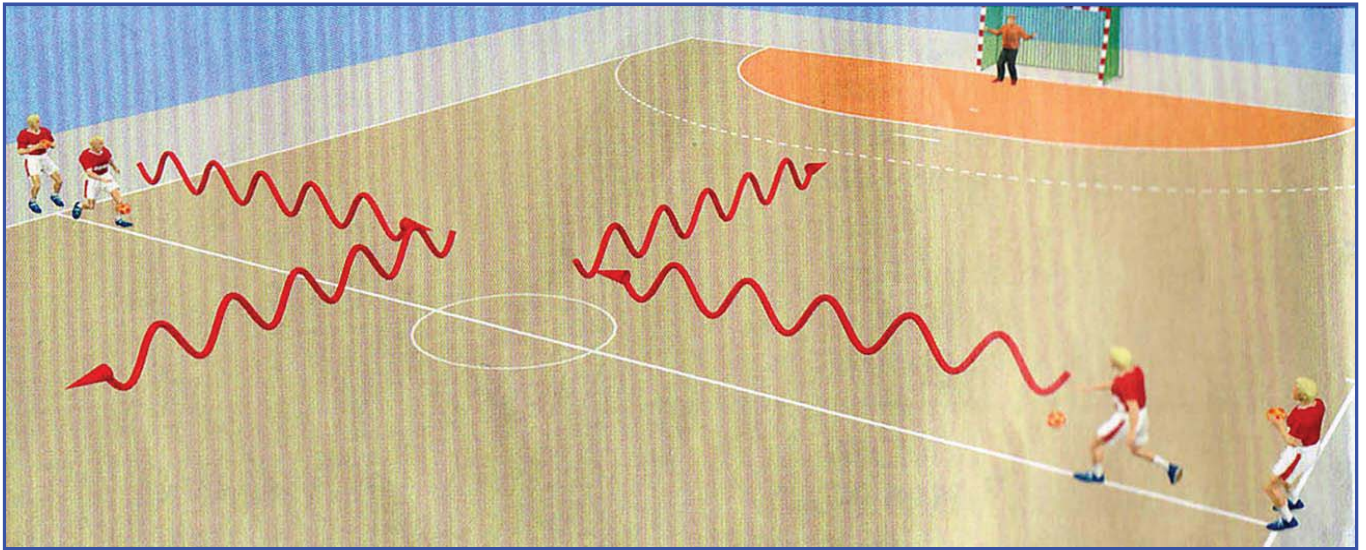
Αντί για 3 κώνους χρησιμοποιούμε 2. Τα παιδιά διανύουν με ντρίπλα την προκαθορισμένη πορεία και στο τέλος επιταχύνουν προς το τέρμα.

Παρατηρήσεις

Όπως και πριν κάνουμε ντρίπλα με μέτωπο προς το τέρμα. Είναι σημαντικό κατά την αλλαγή κατεύθυνσης με ταυτόχρονη αλλαγή χεριού ντρίπλας να χαμηλώνουμε το κέντρο βάρους του σώματος και να έχουμε επίσης μικρή οπτική επαφή με την μπάλα.



1. Ασκήσεις σε ζευγάρια



● ΑΣΚΗΣΗ 1

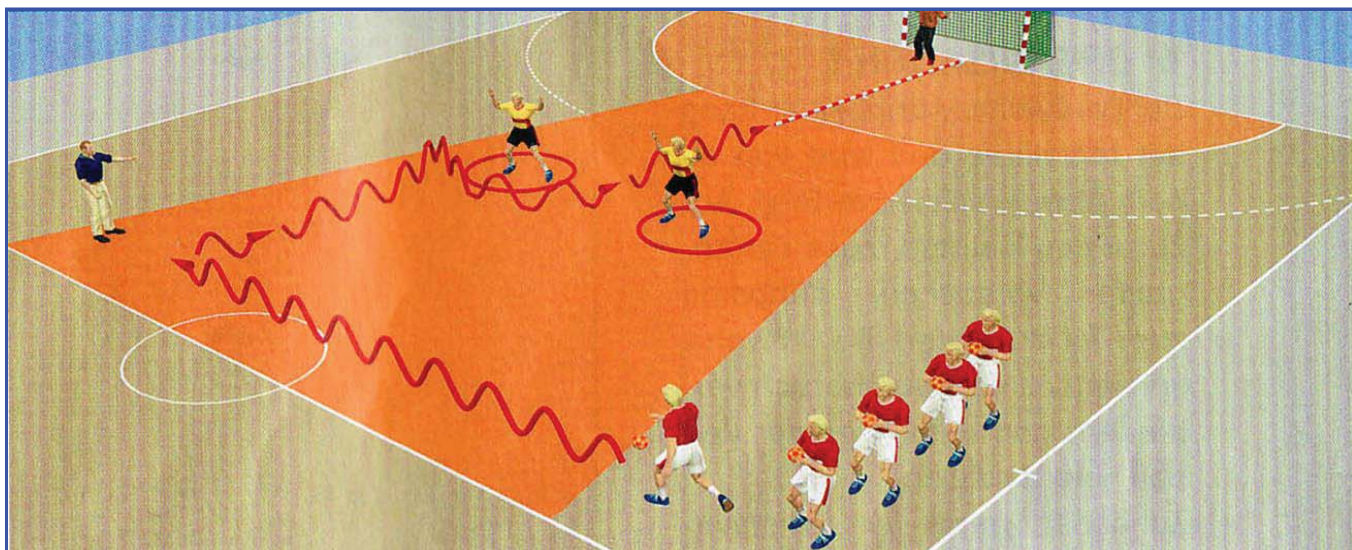
Σε κάθε μια από τις δύο άκρες της κεντρικής γραμμής του γηπέδου, τοποθετούμε από ένα γκρουπ παικτών. Οι 2 πρώτοι από κάθε γκρουπ κάνουν ντρίπλα. Στην δεξιά πλευρά της κεντρικής γραμμής κάνει ντρίπλα ο 1ος του ενός γκρουπ και στην αριστερή πλευρά κάνει ο 1ος του άλλου γκρουπ. Μόλις τα 2 παιδιά φθάσουν στο κέντρο του γηπέδου αλλάζουν αμέσως κατεύθυνση και κάθε παιδί κινείται με ντρίπλα προς ένα τέρμα με επιταχυνόμενη κίνηση. Όταν φθάσουν κοντά στο τέρμα κάνουν βασικό σουτ με την μέγιστη δυνατή κινητική ταχύτητα. Ανά διαστήματα αλλάζουμε το χέρι ντρίπλας.

Στο κέντρο του γηπέδου εκτελούν διάφορες κινητικές δεξιότητες:

- Χτυπούν την παλάμη του συνασκούμενου ("παλαμάκι") και κάνουν 3/4 στροφή
- Πιάνουν το χέρι του συνασκούμενου, κάνουν μαζί μια ολόκληρη στροφή και επιπρόσθετα τραβούν τον συνασκούμενο τους με σκοπό να χάσει τον έλεγχο της μπάλας του
- 1:1 με ντρίπλα στο κέντρο του γηπέδου μέχρι να ακουστεί μια εντολή (π.χ. "Εεεεπ"). Η προσπάθεια 1:1 σημαίνει, ότι ο ένας προσπαθεί να κλέψει την μπάλα από τον άλλο χωρίς να σταματήσει τη ντρίπλα.

2° ΕΠΙΠΕΔΟ

2. Ντρίπλα με ημιενεργητικούς αμυντικούς



● ΑΣΚΗΣΗ 1

Οι παίκτες ντρίπλάρουν κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του γηπέδου και κάνουν ταυτόχρονα πλάγια βήματα ή σταυρωτά. Στο σήμα του προπονητή αλλάζουν αμέσως κατεύθυνση και κινούνται επιταχυνόμενα προς το τέρμα. Ο επιθετικός στην πορεία του προς το τέρμα, πρέπει να περάσει δύο "ημιενεργητικούς" αμυντικούς. Η ακτίνα δράσης των αμυντικών περιορίζεται με στεφάνια.

▲ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- Ανάλογα με το πότε σφυρίζει ο προπονητής, αλλάζει και το σημείο εκκίνησης του παίκτη προς το τέρμα. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να βρει διαφορετικούς χώρους διείσδυσης σε σχέση με τους αμυντικούς.
- Επιπρόσθετα θα πρέπει όταν αλλάζει κατεύθυνση να αλλάζει ταυτόχρονα και χέρι ντρίπλας.



▲ ΠΡΟΕΚΤΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

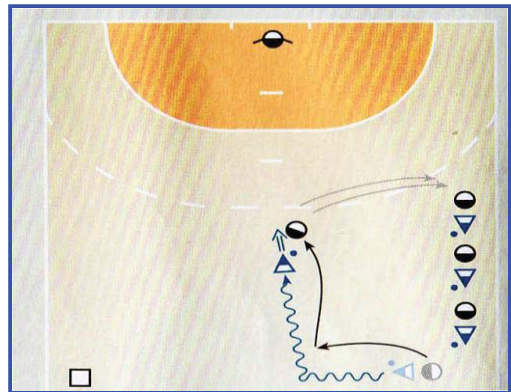
- Περιορίζουμε τη δραστηριότητα των χεριών των αμυντικών (αυξάνουμε την μεταξύ τους απόσταση)
- Βάζουμε μπαλάκια του τένις κάτω από τις μασχάλες των αμυντικών
- Οι αμυντικοί κρατούν "σφουγγαρένιες ράβδους" γύρω από το σώμα τους

3. 1:1 στην κεντρική γραμμή (1)

● ΑΣΚΗΣΗ 1

Ο κάτοχος της μπάλας ντρίπλάρει κατά μήκος της κεντρικής γραμμής και από πίσω ακολουθεί ένας αμυντικός. Στο σήμα του προπονητή ο κάτοχος της μπάλας αλλάζει κατεύθυνση και κινείται με ντρίπλα προς ένα τέρμα. Ο αμυντικός πρέπει να εμποδίσει τη διείσδυση του επιθετικού και να προσπαθήσει να κλέψει την μπάλα.

Αρχικά θα πρέπει ο αμυντικός να προλάβει να τοποθετηθεί ανάμεσα στον επιθετικό και το τέρμα ώστε να εμποδίσει την διείσδυση του επιθετικού. Αν όμως δει ότι δεν προλαβαίνει, τότε θα πρέπει να οδηγήσει τον επιθετικό προς τα πλάγια με σκοπό να τον αναγκάσει να σουτάρει από όχι καλή γωνία.



Παραλλαγή:

Ο προπονητής στο αρχικό στάδιο δίνει ακουστικό σήμα (π.χ. "Εεεεπ") και σταδιακά δίνει οπτικό σήμα (π.χ. έχει μια μπάλα στα χέρια του και κάνει μια ντρίπλα ή πετά την μπάλα ψηλά)

● ΑΣΚΗΣΗ 2

Ο κάτοχος της μπάλας κινείται με ντρίπλα πίσω από τον αμυντικό και σε απόσταση ίση με το μήκος του χεριού του. Στο σήμα του προπονητή ο επιθετικός αλλάζει κατεύθυνση και κινείται με ντρίπλα προς το τέρμα. Ο αμυντικός βρίσκεται τώρα σε μειονεκτική θέση γιατί έχει τον επιθετικό στην πλάτη του και πρέπει να στρίψει για να κάνει άμυνα.

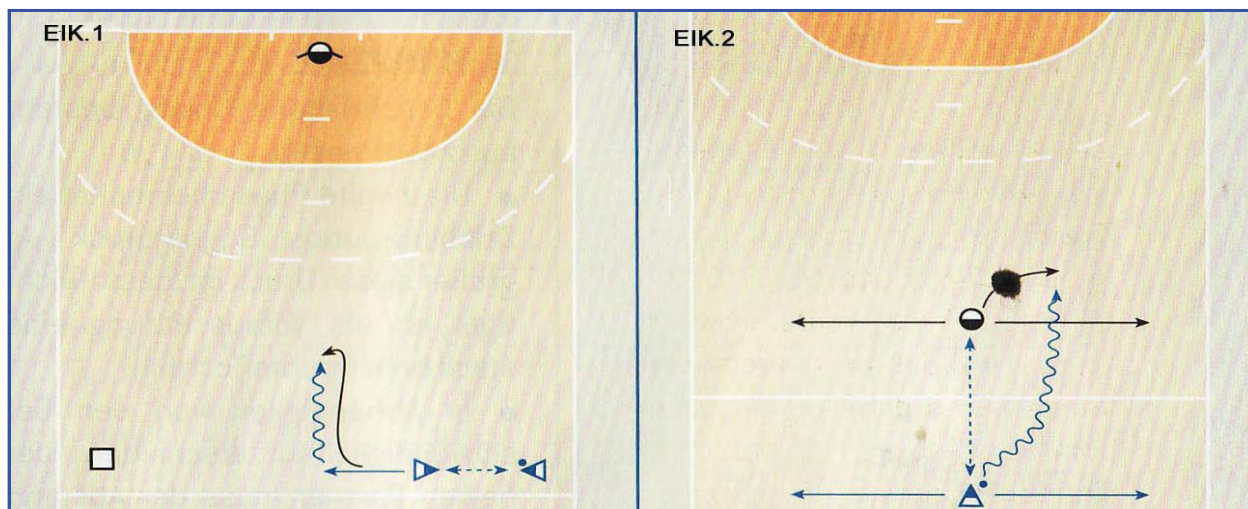


▲ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- Οι αμυντικοί πρέπει να προσπαθούν να πάρουν θέση ανάμεσα στον επιθετικό και το δικό τους τέρμα
- Πρέπει να ωθούν τον επιθετικό προς τα έξω. Δεν σπρώχνουμε δεν αγκαλιάζουμε τον επιθετικό
- Κατά την αλλαγή χεριού στη ντρίπλα υπάρχει δυνατότητα κλεψίματος της μπάλας

2° ΕΠΙΠΕΔΟ

4. 1:1 στην κεντρική γραμμή (2)



● ΑΣΚΗΣΗ 1

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Ανά δύο απέναντι κινούνται κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του γηπέδου (ο ένας κινείται προς τα πίσω και ο άλλος προς τα εμπρός) και κάνουν πάσες. Στο ακουστικό σήμα του προπονητή ("Εεεπ!") ο παίκτης που έχει την μπάλα γίνεται επιθετικός και ο άλλος αμυντικός. Ο επιθετικός πρέπει να προσπαθήσει να παίξει 1:1 και να σουτάρει στο τέρμα (ΕΙΚ.1).

● ΑΣΚΗΣΗ 2

Στο ακουστικό σήμα του προπονητή ("Εεεπ!") ο κάτοχος της μπάλας αφήνει την μπάλα κάτω και τρέχει να πάρει θέση στην άμυνα ενώ ο άλλος παίκτης παίρνει την μπάλα και γίνεται επιθετικός. Ο επιθετικός προσπαθεί μετά από προσπάθεια 1:1, να σουτάρει στο τέρμα.

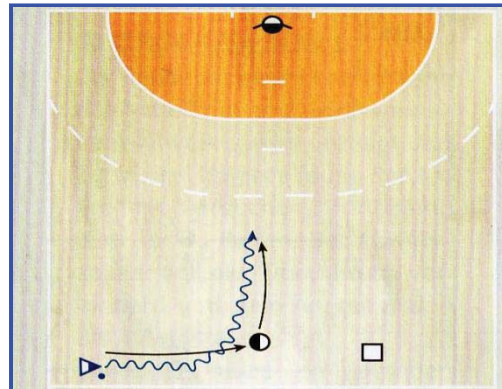
● ΑΣΚΗΣΗ 3

Όπως στην άσκηση 1, αλλά τώρα τα ζευγάρια στέκονται απέναντι έχοντας ανάμεσα τους την κεντρική γραμμή του γηπέδου. Ο αμυντικός είναι αυτός που βρίσκεται πιο κοντά στο τέρμα και ο επιθετικός είναι αυτός που βρίσκεται στο άλλο μισό γήπεδο. Το ζευγάρι κάνει πάσες. Ο επιθετικός κινείται κατά μήκος της κεντρικής γραμμής αλλάζοντας ελεύθερα κατεύθυνση και ο αμυντικός προσπαθεί να βρίσκεται πάντα ανάμεσα στον επιθετικό και το τέρμα. Ο επιθετικός αποφασίζει από μόνος του, το πότε θα κινηθεί προς το αντίπαλο τέρμα και θα παίξει 1:1 εναντίον του αμυντικού με σκοπό να τον περάσει και να σουτάρει (βλέπε ΕΙΚ.2).

5. Διείσδυση με ντρίπλα μετά από καταδίωξη

● ΑΣΚΗΣΗ 1

Ο αμυντικός τρέχει προς τα πίσω, κατά μήκος της κεντρικής γραμμής και ο επιθετικός τον καταδιώκει με ντρίπλα. Ο επιθετικός προσπαθεί να τον ακουμπήσει. Η αρχική απόσταση μεταξύ τους είναι περίπου 2 μ.. Μερικές φορές πριν ο επιθετικός ακουμπήσει τον αμυντικό, μπορεί ο προπονητής να σφυρίξει ή να φωνάξει ("Έεεπ") και ο επιθετικός πρέπει αμέσως να αλλάξει κατεύθυνση και να κινηθεί αμέσως προς το τέρμα. Ο αμυντικός θα πρέπει να προσπαθήσει να εμποδίσει τη διείσδυση του επιθετικού και να του κλέψει την μπάλα.



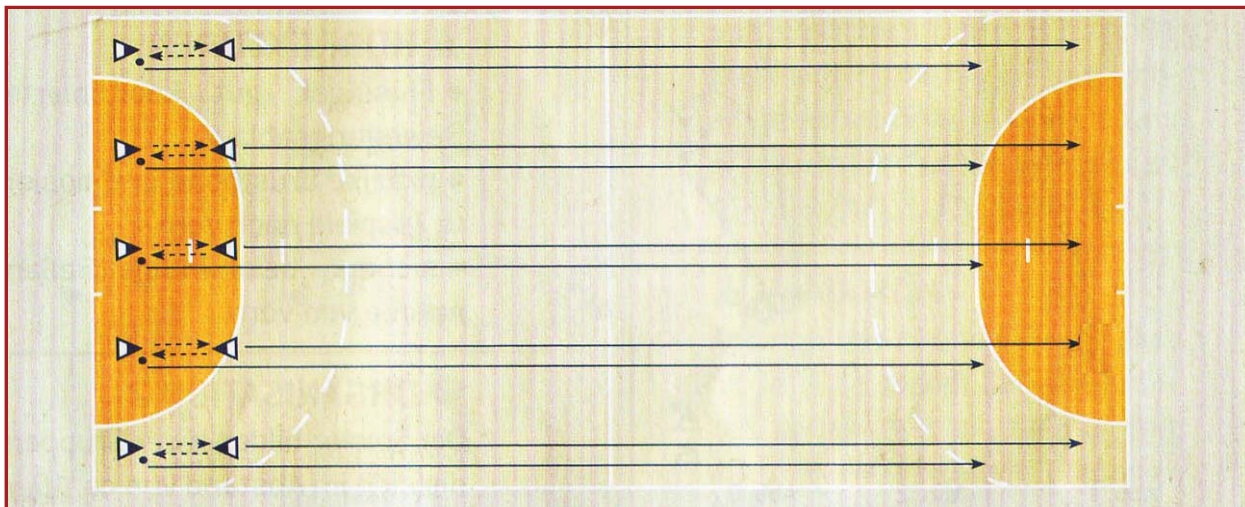
▲ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η περιγραφόμενη άσκηση περιλαμβάνει 2 φάσεις:

- Η 2η φάση περιλαμβάνει ντρίπλα σε συνθήκες πίεσης από τον αντίπαλο. Όσο μεγαλύτερη είναι η πίεση, τόσο σημαντική είναι η απόκτηση και σταθεροποίηση της τεχνικής της ντρίπλας ως προϋπόθεση.
- Λόγω της διαφοράς στην ικανότητα ταχύτητας ανάμεσα στους συνασκούμενους, θα πρέπει κάθε φορά να προσαρμόζουμε ανάλογα την αρχική απόσταση μεταξύ τους.
- Αν έχουμε στη διάθεση μας όλο το γήπεδο, δίνουμε τη δυνατότητα στον επιθετικό να επιλέξει ο ίδιος σε ποιο τέρμα θα κατευθυνθεί (διευκόλυνση για τον επιθετικό και ταυτόχρονα ο αμυντικός θα πρέπει να αντιδράσει γρήγορα στην απόφαση του επιθετικού).
- Μπορούμε να αυξήσουμε το βαθμό δυσκολίας για τον επιθετικό, προκαθορίζοντας ότι ο επιθετικός στη φάση της καταδίωξης θα πρέπει να κάνει ντρίπλα μόνο με το "αδύνατο" χέρι. Σε κατάσταση 1:1 μπορεί και πάλι να χρησιμοποιήσει το "δυνατό" χέρι.

1° ΕΠΙΠΕΔΟ

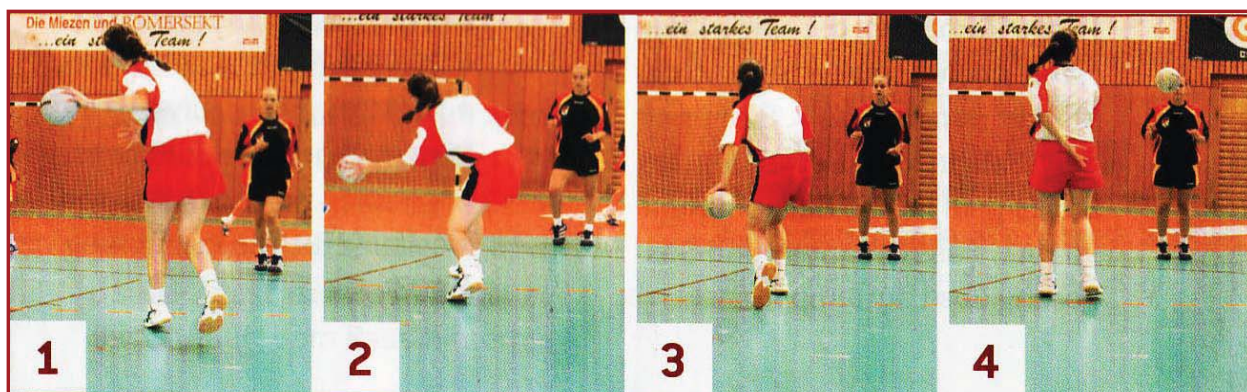
1. Μεταφορά της μπάλας ανά 2 με πάσες



● ΑΣΚΗΣΗ 1

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι. Οι συνασκούμενοι στέκονται απέναντι κατά μήκος της γραμμής του άουτ.

- Τα παιδιά τρέχουν σε ζευγάρια (διατηρώντας μια απόσταση μεταξύ τους περίπου 2 μ.). Ο ένας συνασκούμενος τρέχει προς τα εμπρός και ο άλλος προς τα πίσω. Οι συνασκούμενοι κάνουν πάσες με διαφορετικούς τρόπους
- Πάσες με δύο χέρια από το ύψος του στήθους
- Πάσες με 2 χέρια από το ύψος του στήθους αφού προηγηθεί ένας κύκλος με την μπάλα γύρω από τη λεκάνη
- Πάσες με δύο χέρια πάνω από το κεφάλι
- Πάσες με δεξί και αριστερό χέρι
- Παραλλαγές πασών (π.χ. προσποίηση για ρίψη και πάσα πίσω από την πλάτη, βλ. φωτ.)



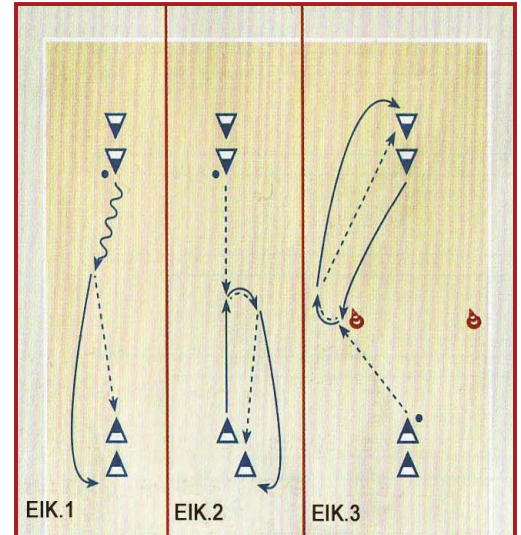
2. Πάσες σε 2 γκρουπ

● **ΑΣΚΗΣΗ 1**

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο γκρουπ απέναντι και σε απόσταση περίπου 10 μ. Ο παίκτης Α₁ ξεκινά με την μπάλα, κάνει δύο ντρίπλες και πάσα στον Β₁ που περιμένει απέναντι. Στην συνέχεια ο Α₁ πηγαίνει τελευταίος στο γκρουπ Β. Ο Β₁ ξεκινά αμέσως και κάνει το ίδιο (ΕΙΚ.1).

▲ **ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ**

- Μεγαλύτερη απόσταση ανάμεσα στα γκρουπ (μέγιστο 25 μ.).
- Τα παιδιά κάνουν ντρίπλα με το "αδύνατο" χέρι και πάσα με το "δυνατό" χέρι.
- Ο Β₁ υποδέχεται την μπάλα με κίνηση. Χρονικό σημείο εκκίνησης για τον Β₁ είναι το πιάσιμο της μπάλας με τα δύο χέρια μετά τη ντρίπλα από τον Α₁.
- Εφαρμόζουμε παραλλαγές της πάσας και σταδιακά αυξάνουμε το ρυθμό της άσκησης.

▲ **ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ**

- Σταδιακά καλή συναρμογή κατά την εκτέλεση όλης της κίνησης
- Σωστή τοποθέτηση του χεριού και εφαρμογή ανάλογης δύναμης κατά την πάσα
- Σίγουρη υποδοχή της μπάλας (λαβή) από εμπρός

● **ΑΣΚΗΣΗ 1**

Τα παιδιά φτιάχνουν δύο γκρουπ, στέκονται απέναντι και σε απόσταση περίπου 10 μ. Ο Α₁ ξεκινά και κινείται χωρίς μπάλα προς το κέντρο και υποδέχεται την μπάλα από τον Β₁. Ο Α₁ μόλις υποδεχθεί την μπάλα, στρίβει και κάνει πάσα στον Α₂. Ο Α₁ στην συνέχεια πηγαίνει τελευταίος στο δικό του γκρουπ. Αμέσως ο Β₁ ξεκινά και κινείται χωρίς μπάλα προς το κέντρο (ΕΙΚ.2).

▲ **ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ**

Μεγαλύτερες αποστάσεις ανάμεσα στα γκρουπ (μέγιστο 25 μ.).

Παραλλαγές πάσας:

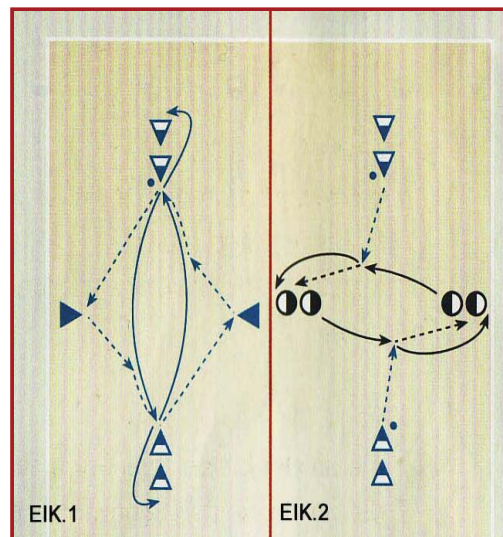
- Άμεσες / σκαστές πάσες
- Βασική πάσα/πάσα με άλμα κοκ.
- Αύξηση του ρυθμού της άσκησης
- Παραλλαγές στην κατεύθυνση κίνησης των παικτών, περνώντας γύρω από τον κώνο (ΕΙΚ.3)
- Με περιφερειακή κίνηση (ΕΙΚ.3)

1° ΕΠΙΠΕΔΟ

3. Παραλλαγές της άσκησης "Πάσα σε δύο γκρουπ"

● ΑΣΚΗΣΗ 1

Τα παιδιά σχηματίζουν δύο γκρουπ απέναντι και σε απόσταση περίπου 10 μ. Δύο παίκτες έχουν το ρόλο του πασαδόρου. Οι Α₁ και Β₁ ξεκινούν ταυτόχρονα και πασάρουν στο δεξί τους πασαδόρο και ξεκινούν χωρίς μπάλα. Υποδέχονται ξανά την μπάλα από τον πασαδόρο τους και πασάρουν αμέσως στους Β₂ και Α₂. Οι Α₂ και Β₂ πασάρουν ταυτόχρονα στο δεξί τους πασαδόρο κοκ. (ΕΙΚ.1).



● ΑΣΚΗΣΗ 2

Οι παίκτες σχηματίζουν 4 γκρουπ. Εκτελούνται πάσες με δύο μπάλες με την εξής σειρά: οι D₁ και B₁ ξεκινούν ταυτόχρονα και υποδέχονται την πάσα από τους Α₁ και C₁. Ο D₁ κάνει πάσα στον B₂ και ο B₂ κάνει πάσα στον D₂. Ο D₁ μετά την πάσα τρέχει πίσω από τον B₂. Ο B₁ πηγαίνει πίσω από τον D₂. Με τον ίδιο τρόπο ξεκινούν ταυτόχρονα οι Α₁ και C₁ και παίρνουν πάσα από τους B₂ (κάνει πάσα στον Α₁) και ο D₂ (κάνει πάσα στον C₁) - βλέπε ΕΙΚ.2.

▲ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

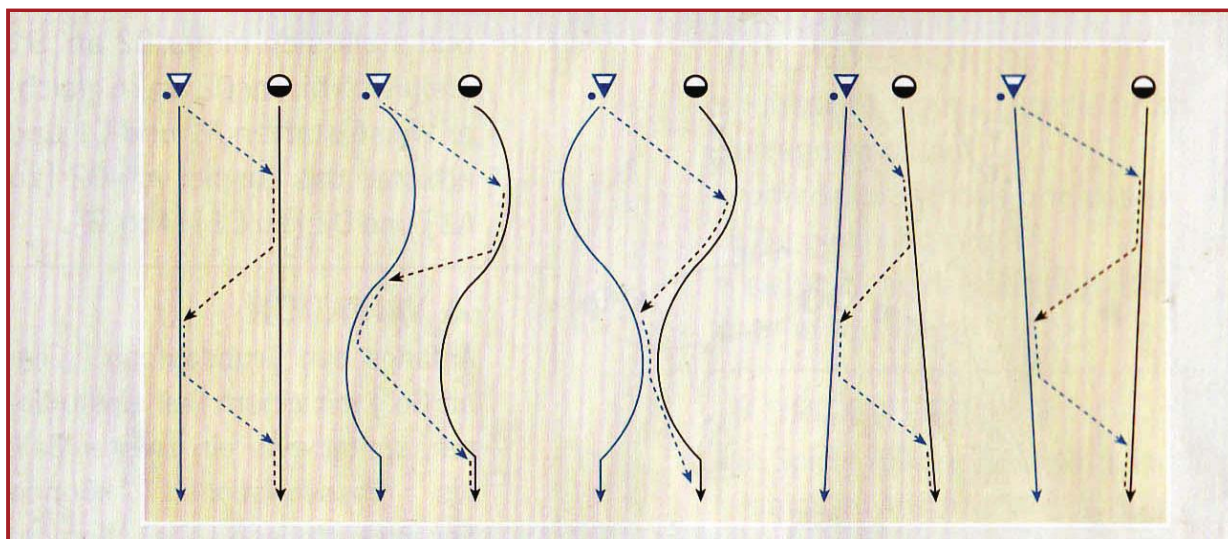
Αρχικά επαναλαμβάνουμε τη βασική μορφή της άσκησης ("Give and Go") με μια μπάλα και ταυτόχρονα μπορούμε να εφαρμόσουμε διάφορες παραλλαγές της πάσας, όπως π.χ. πάσες με άλμα. Επίσης προκύπτουν δυσκολίες, όταν η άσκηση γίνεται με περιφερειακή κίνηση (δηλ. ο D₁ παίρνει την μπάλα από τον C₁ και ο B₁ από τον Α₁).

▲ ΚΕΝΤΡΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Αυτή η άσκηση με την πρώτη ματιά φαίνεται σύνθετη και απαιτεί υψηλό βαθμό αυτοσυγκέντρωσης. Η πορεία της μπάλας και η κίνηση των παικτών όμως είναι σταθερή - η δυσκολία εντοπίζεται μόνο στο Timing ("Give and Go").

Ο κεντρικός προπονητικός στόχος βρίσκεται στην εξάσκηση του προσανατολισμού σε ότι αφορά το χρόνο και το χώρο (Πότε πρέπει να είμαι ακίνητος και πότε πρέπει να τρέξω;) και στην σταδιακή αύξηση του ρυθμού της άσκησης.

4. Μεταφορά μπάλας ανά 2 με πάσες

● **ΑΣΚΗΣΗ 1**

Ανά 2 παίκτες με μια μπάλα στέκονται κοντά και απέναντι ο ένας στον άλλο. Οι παίκτες τρέχουν σε ευθείες κατά μήκος του γηπέδου και κάνουν πάσες.

▲ **ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ**

- Παραλλαγές πάσας: βασική πάσα, πάσα καρπού, πάσα με άλμα, γρήγορη πάσα
- Αύξηση του ρυθμού κίνησης
- Διαφορετικές κατευθύνσεις κίνησης
- Διαφορετική απόσταση μεταξύ των παικτών

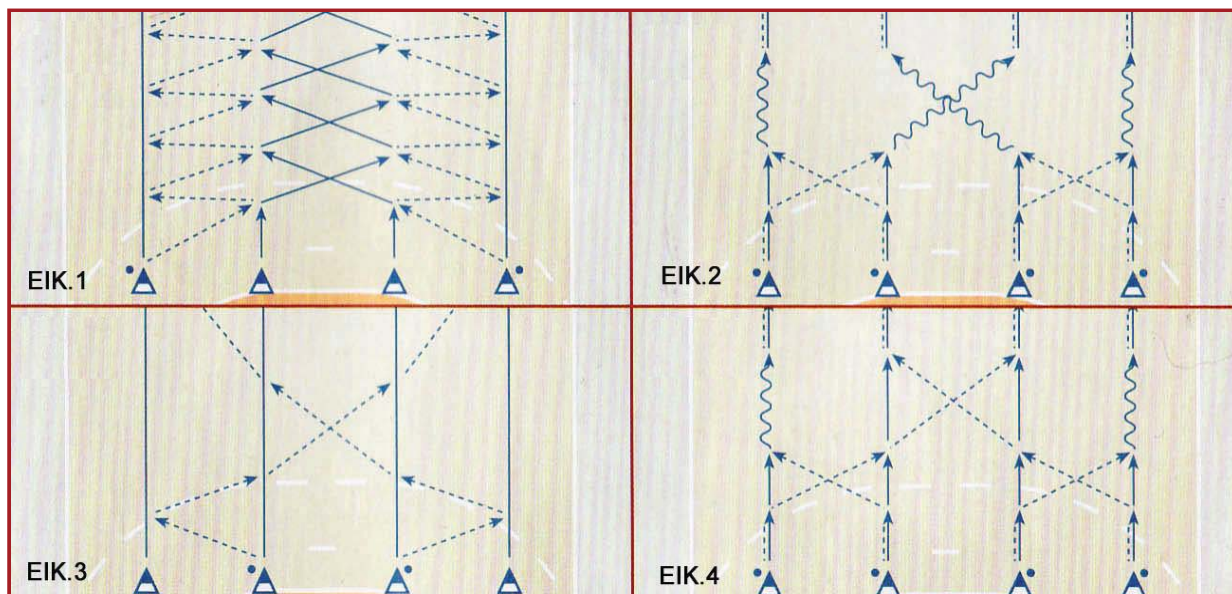
▲ **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ**

Οι παραλλαγές αυτής της ήδη γνωστής άσκησης απαιτούν μια καλά εξασκημένη ικανότητα προσαρμογής σε διαφοροποιημένες συνθήκες (ρύθμιση του επιπέδου δύναμης στην εκτέλεση διαφορετικών πασών και σε διαφορετικές αποστάσεις - κιναισθηση)

- Στην εφαρμογή παραλλαγών σε ότι αφορά την κατεύθυνση κίνησης των παιδιών, θα πρέπει πάντα να προσέχουμε, ώστε το σώμα και το βλέμμα των παιδιών να έχει πάντα κατεύθυνση προς τα εμπρός και προς το αντίπαλο τέρμα, έτσι ώστε η υποδοχή της μπάλας και η πάσα να γίνονται από πλάγια
- Η απόσταση ανάμεσα στα παιδιά πρέπει να προσαρμόζεται στο αγωνιστικό επίπεδο των παιδιών

2° ΕΠΙΠΕΔΟ

1. Μεταφορά μπάλας με πάσες ανά 4



● ΑΣΚΗΣΗ 1

Μεταφορά της μπάλας με πάσες με 2 μπάλες

Τα παιδιά χωρίζονται σε 4αδες με 2 μπάλες. Ξεκινούν από τη γραμμή του άουτ έχοντας απόσταση μεταξύ τους περίπου 3 μ. Οι παίκτες κινούνται με κατεύθυνση προς το αντίπαλο τέρμα και κάνουν πάσες με τις 2 μπάλες.

Εξασκούνται σταδιακά διάφορες παραλλαγές της πάσας και της κατεύθυνσης κίνησης των παικτών:

- Πάσα ο Α στον Β και αντίθετα (Β στον Α) και ο C στον D και αντίθετα (D στον C) και αμέσως αλλαγή θέσεων με μπάλα από τους Β και C (EIK.1)
- Πάσα από τον Α στον Β και κόντρα πάσα (Β στον Α) καθώς κάνουν το ίδιο και ο C με τον D, στην συνέχεια αλλάζουν μπάλες με πάσα ο Β με τον C (EIK.3)

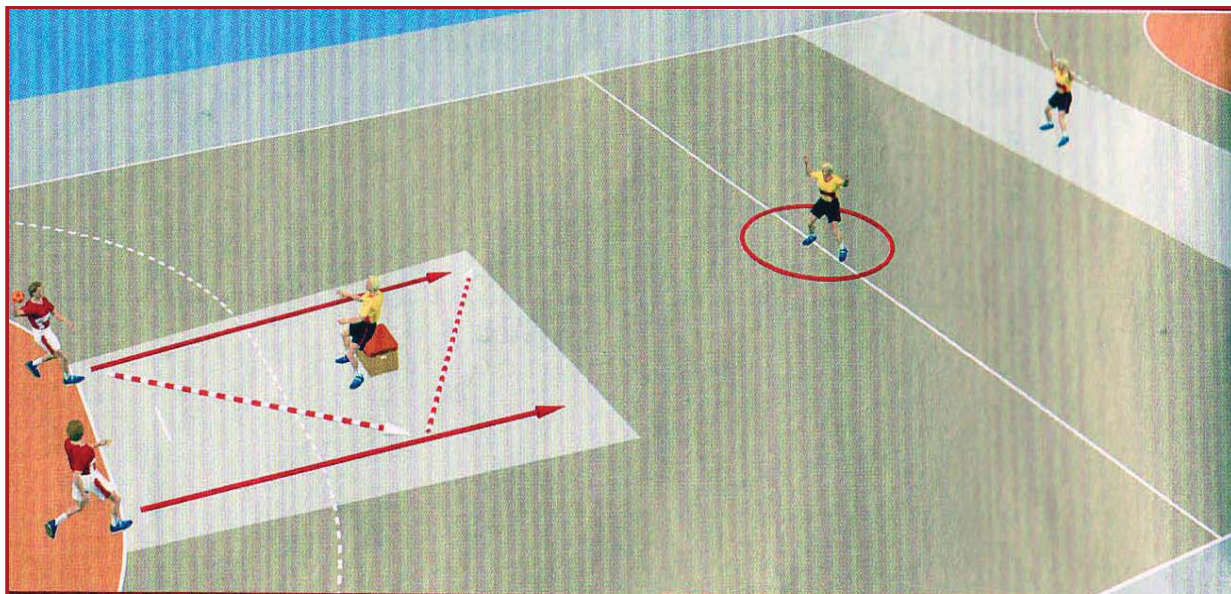
● ΑΣΚΗΣΗ 2

Μεταφορά μπάλας με πάσες με 4 μπάλες

Οι παίκτες σχηματίζουν 4αδες με 4 μπάλες. Ξεκινούν από τη γραμμή του άουτ έχοντας απόσταση μεταξύ τους περίπου 3 μ. Οι παίκτες κινούνται προς το αντίπαλο τέρμα κάνοντας πάσες.

Παραλλαγές πάσας και κατεύθυνσης κίνησης των παικτών:

- Αλλαγή μπάλας με πάσες από τους Α και Β καθώς και από τους C και D και στην συνέχεια αλλαγή θέσεων από τους Β και C με ντρίπλ (EIK.2)
- Αλλαγή μπάλας με πάσες από τους Α και Β καθώς και από τους C και D και στην συνέχεια αλλαγή μπάλας με πάσα από τους Β και C (EIK.4).

2. Μεταφορά μπάλας (τα παιδιά σε ζευγάρια) με ημιενεργητικό αμυντικό● **ΑΣΚΗΣΗ 1**

Τα παιδιά σχηματίζουν ζευγάρια με μια μπάλα και με απόσταση περίπου 3 μ. μεταξύ τους. Ξεκινούν από τα 6 μ. με πάσες και κατευθύνονται στο αντίπαλο τέρμα και προσπαθούν να διαπεράσουν 2 ή 3 αμυντικούς. Οι αμυντικοί είναι ημιενεργητικοί:

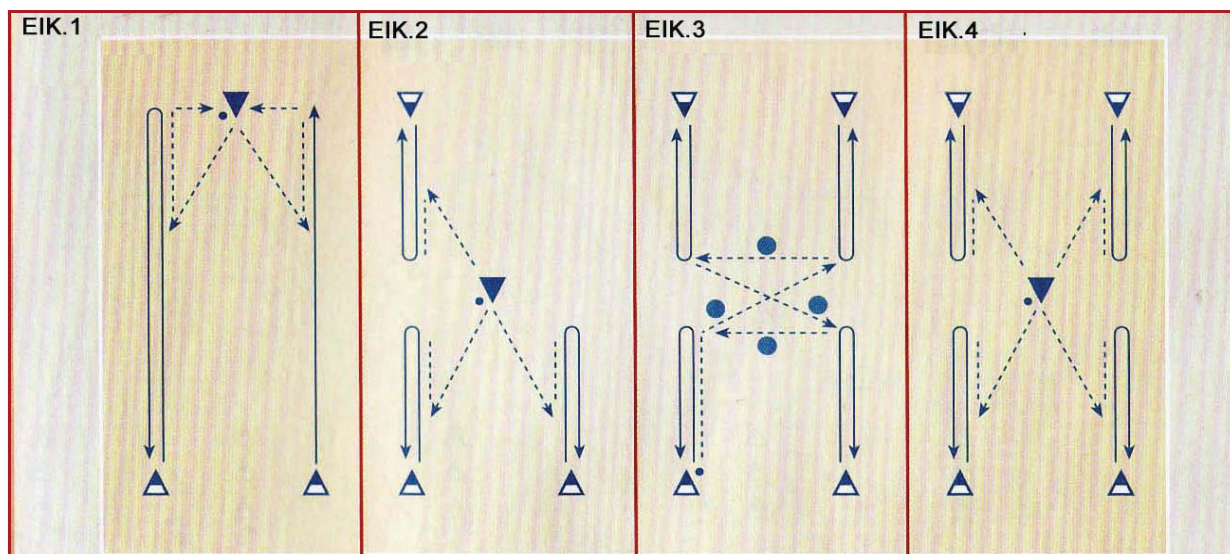
- Οι αμυντικοί κάθονται πάνω σε μικρά κιβώτια (περιορισμός ως προς το χώρο)
- Οι αμυντικοί μπορούν να κινηθούν μόνο σε ένα οριοθετημένο χώρο (π.χ. κύκλους του μπάσκετ)
- Οι αμυντικοί έχουν σφουγγαρένιες μπάλες κάτω από τις μασχάλες τους (περιορισμός κινητικότητας των χεριών)

▲ **ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ**

- Η απόσταση μεταξύ των παιδιών μπορεί να αλλάξει. Μπορούμε να χωρίσουμε το γήπεδο, σε σχέση με το πλάτος, σε 2 μέρη
- Η άσκηση μπορεί να έχει κυκλική ροή (Μετά από ένα σουτ γυρίζουν ξανά πίσω)

2° ΕΠΙΠΕΔΟ

3. Πάσες με κίνηση



● ΑΣΚΗΣΗ 1

Δύο παίκτες και ένας πασαδόρος στέκονται όπως στην ΕΙΚ.1 (3 ως 5 παίκτες). Οι παίκτες Α και C κινούνται προς τα εμπρός παίρνουν πάσα από τον Β και στην συνέχεια του κάνουν ξανά πάσα και γυρίζουν με πίσω βήματα στη θέση τους.

▲ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Προσποίηση χωρίς μπάλα πριν την υποδοχή της μπάλας
- Προσποίηση με μπάλα (σωματική προσποίηση, προσποίηση για πάσα, προσποίηση για σουτ)
- Παραλλαγές πάσας (γρήγορη πάσα, βασική πάσα, πάσα καρπού, πάσα με άλμα)
- Η απόσταση ανάμεσα στους Α/С και Β μπορεί να αλλάξει. Επιπρόσθετα μπορούμε να αλλάξουμε τόσο την απόσταση όσο και την συχνότητα των απειλών

▲ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

Οι παίκτες πρέπει να εξασκούνται σε σχεδόν αγωνιστικές συνθήκες. Αυτό σημαίνει ότι δέχονται την μπάλα από πλάγια, με κίνηση προς τα εμπρός και κάνουν πάσα μετά από απειλή προς τα πλάγια. Ο πασαδόρος Β δεν κάνει απειλές.

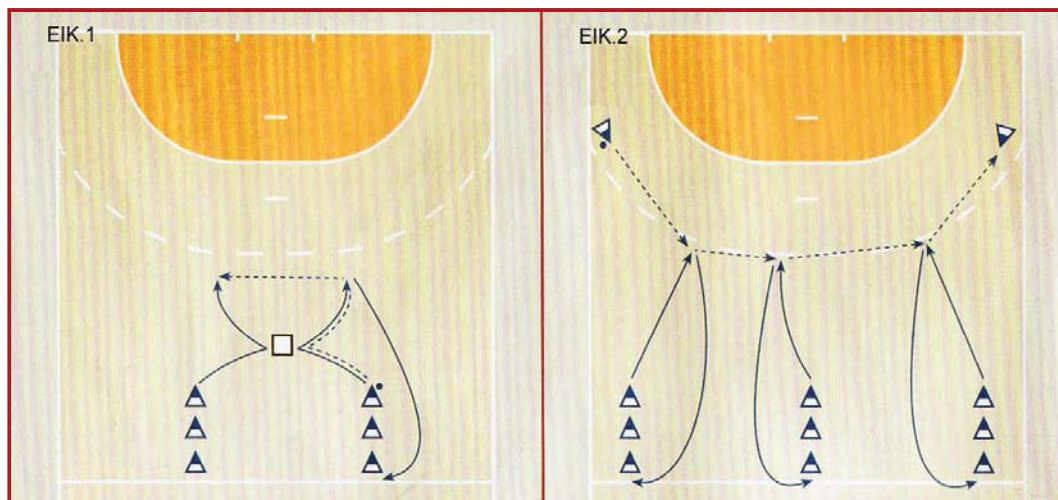
▲ ΚΕΝΤΡΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Η προσοχή μας πρέπει να επικεντρώνεται στις διαφορετικές κατευθύνσεις κίνησης προς τα εμπρός (π.χ. η δυναμική της κίνησης / απειλής, αλλαγές ρυθμού, προσθήκη προσποιήσεων)

▲ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Μπορούμε να φτιάξουμε 4άδες ή 5άδες και τα παιδιά να εξασκηθούν όπως φαίνεται στις ΕΙΚ.2 ως 4.

4. Πάσες ανά θέσεις (περιφέρεια)



● ΑΣΚΗΣΗ 1

2 γκρουπ στον περιφερειακό χώρο

Τα παιδιά μοιράζονται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ και κάνουν πάσες μετά από δυναμική κίνηση προς τα εμπρός. Οι απειλές γίνονται με κάθετες κινήσεις.

▲ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Οι ΑΙ / ΔΙ μετά την πάσα πηγαίνουν τελευταίοι στο δικό τους ή το απέναντι γκρουπ
- Οι απειλές δεν είναι κάθετες, αλλά γίνονται με περιφερειακές κινήσεις. Τα παιδιά κάνουν προσποίηση χωρίς μπάλα προς το κέντρο και στην συνέχεια κάνουν απειλές με περιφερειακές κινήσεις προς τα έξω (ΕΙΚ.1)

● ΑΣΚΗΣΗ 1

3 γκρουπ στον περιφερειακό χώρο

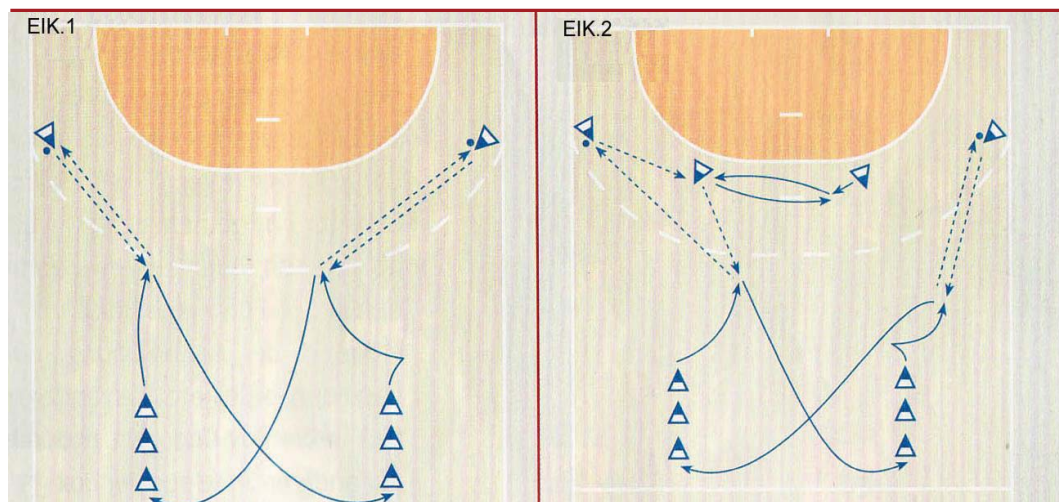
Οι παίκτες μοιράζονται στις τρεις περιφερειακές θέσεις και κάνουν πάσες μετά από δυναμική κίνηση προς τα εμπρός (ΕΙΚ.2).

▲ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Τοποθετούμε παίκτες στις θέσεις του ΑΕ και ΔΕ και στη θέση του ΠΜ. Η μπάλα πασάρεται από θέση σε θέση. Επίσης μπορούμε να εξασκήσουμε διάφορες μορφές πασαρίσματος:
- Κόντρα πάσες (ο ΑΙ / ΔΙ στον ΑΕ / ΔΕ / ΠΜ ή ο ΑΙ / ΔΙ στον ΠΜ)
- Πάσες μέσα από την περιοχή τέρματος (ο ΔΕ / ΑΕ στον ΑΕ / ΔΕ)
- Πάσες *express* (ο ΑΕ / ΔΕ στον ΠΜ, ο ΠΜ στον ΑΕ / ΔΕ ή ο ΑΙ / ΔΙ στον ΔΙ / ΑΙ)

2° ΕΠΙΠΕΔΟ

4. Πάσες από θέσεις (περιφέρεια-εξτρέμ)



● ΑΣΚΗΣΗ 1

Τα παιδιά μοιράζονται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ και επιπρόσθετα βάζουμε από έναν πασαδόρο στις θέσεις του ΑΕ και ΔΕ. Ο ΑΙ αλλάζει πάσες με τον ΑΕ και ο ΔΙ με τον ΔΕ. Οι ίντερ μετά την πάσα αλλάζουν γκρουπ (ΕΙΚ.1)

▲ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Κατεύθυνση κίνησης: οι ΑΙ/ΔΙ απειλούν με κάθετες ή περιφερειακές κινήσεις προς το κέντρο ή αντίστοιχα προς τα έξω
- Πάσες: πάσες μετά από απειλή για βασικό σουτ, πάσες με άλμα, πάσες καρπού, γρήγορες σκαστές πάσες, πάσες με δεξί ή αριστερό χέρι
- Προέκταση άσκησης: βάζουμε και δύο πύβοι, οι οποίοι μετά από κάθε πάσα αλλάζουν θέσεις μεταξύ τους. Δεν προκαθορίζουμε την σειρά πασαρίσματος ανάμεσα στους ίντερ, εξτρέμ και πύβοι (ΕΙΚ.2)!

▲ ΚΕΝΤΡΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Εξάσκηση της συνεργασίας ανάμεσα στους ίντερ και εξτρέμ καθώς και ανάμεσα στους ίντερ, εξτρέμ και πύβοι. Μεγάλης σημασίας είναι οι παραλλαγές στην κατεύθυνση κίνησης των περιφερειακών. Οι εξτρέμ πρέπει να δίνουν μεγάλη σημασία στο timing της πάσας και οι πύβοι πρέπει να αλλάζουν την κατεύθυνση της κίνησης τους κατά την υποδοχή μιας πάσας (όταν κινείτε ο ΑΙ προς το κέντρο, ο ΠΒ πρέπει να κινηθεί προς έξω ή αντίθετα).

1. Βασική ρίψη με κίνηση

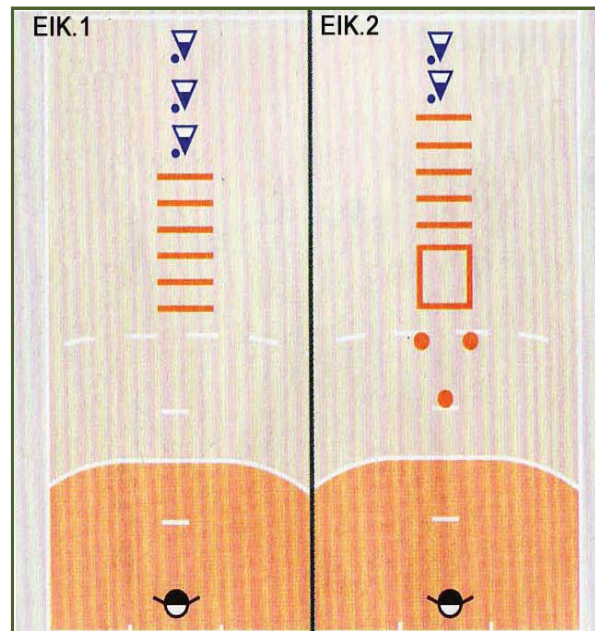
● ΑΣΚΗΣΗ 1

Δημιουργούμε μια διαδρομή με σφουγγαρένιες ράβδους στον κεντρικό χώρο της επίθεσης (ΕΙΚ 1).

- Τα παιδιά περνούν με γρήγορα βήματα πάνω από τις σφουγγαρένιες ράβδους και στην συνέχεια κάνουν:
 - Βασικό σουτ σε κίνηση ή
 - Βασικό σουτ με 3 βήματα
- Τα παιδιά κάνουν μέχρι 2 βήματα κατά την εκτέλεση του βασικού σουτ

● ΑΣΚΗΣΗ 2

- Αμέσως μπροστά από τη διαδρομή με τις σφουγγαρένιες ράβδους δημιουργούμε ένα τετράγωνο με ράβδους (ΕΙΚ 2).
- Τα παιδιά περνούν πάνω από τις σφουγγαρένιες ράβδους, βάζουν το δεξί πόδι μέσα στο τετράγωνο, στην συνέχεια το αριστερό πόδι τοποθετείτε έξω (μπροστά) από το τετράγωνο, φέρνουμε δίπλα και το δεξί πόδι, στην συνέχεια πηγαίνουμε πίσω το δεξί πόδι και το βάζουμε μέσα στο τετράγωνο και στην συνέχεια με το μέγιστο δύο γρήγορα βήματα ή ένα βήμα κάνουμε βασικό σουτ (οι αριστερόχειρες μπαίνουν με το αριστερό πόδι στο τετράγωνο)
- Όπως στην 1η άσκηση μόνο που τώρα βάζουν και το άλλο πόδι μέσα στο τετράγωνο και στην συνέχεια βγαίνουν μπροστά από το τετράγωνο
- Επιπρόσθετα σχηματίζουμε με 3 πιατάκια ένα τρίγωνο μπροστά από το τετράγωνο. Το τρίγωνο βοηθά ως σημάδι για να γίνει το τελικό βήμα πριν από το βασικό σουτ (ο δεξιόχειρας: βάζει το δεξί πόδι μέσα στο τετράγωνο, το αριστερό πόδι πάνω από την σφουγγαρένια ράβδο, το δεξί πόδι πηγαίνει στο 1ο σημάδι του τριγώνου, το αριστερό πόδι στο 2ο σημάδι και σουτ)

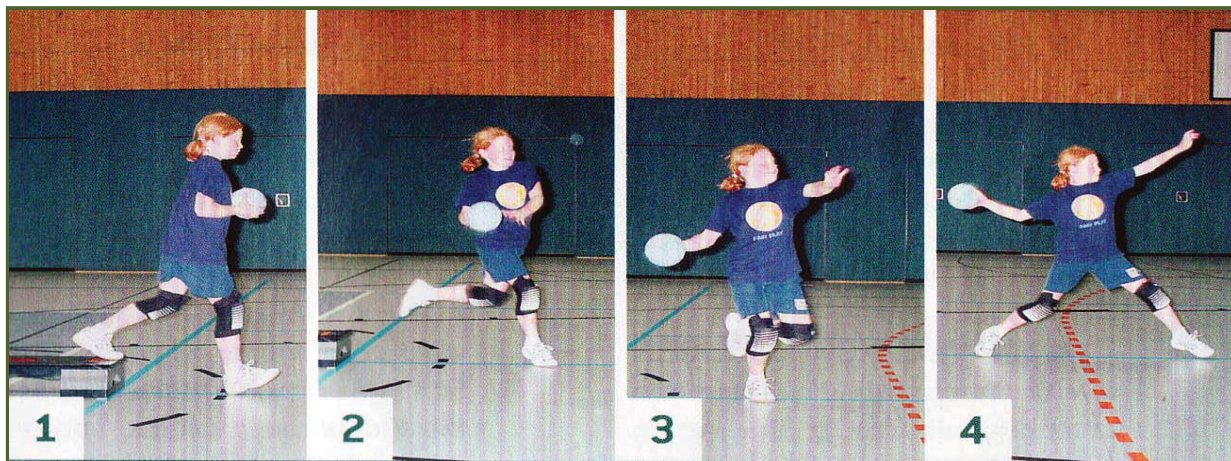


● ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- Με τη βοήθεια των πιατών του τριγώνου οι παίκτες μπορούν να κάνουν ένα ιδανικό τελικό βήμα χωρίς ενδιάμεσο βήμα
- Όπως στην παραπάνω άσκηση, όμως τώρα οι παίκτες εξασκούνται και από τις 2 πλαϊνές πλευρές του τετραγώνου

1° ΕΠΙΠΕΔΟ

2. Βασική ρίψη



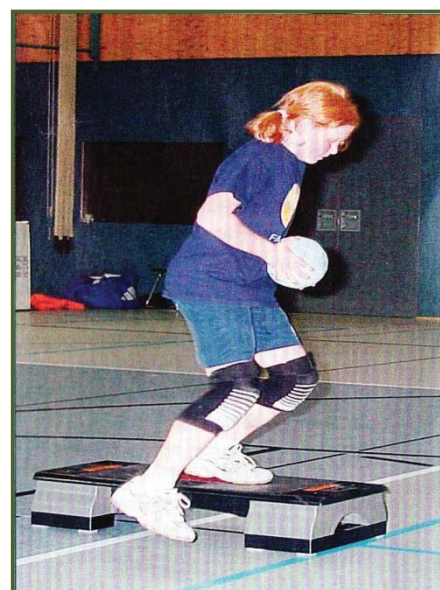
● ΑΣΚΗΣΗ 1

Εξάσκηση του τελικού βήματος με Stepper

- Για την εξάσκηση χρησιμοποιούμε ένα Stepper - εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το πάνω μέρος ενός ίππου γυμναστικής που όμως πρέπει να βρούμε τρόπο να τον ακινητοποιήσουμε
- Οι παίκτες πάνω από το Stepper κινούνται / πέφτουν προς τα εμπρός και με 2 γρήγορα βήματα (δεξιόχειρες: δεξί-αριστερό) κάνουν βασικό σουτ

● ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Το κέντρο βάρους του σώματος μεταφέρεται προς τα εμπρός και ο συνδυασμός των 2 βημάτων πρέπει να είναι γρήγορος, έχοντας όμως ταυτόχρονα ως στόχο το βάρος του σώματος στο τελευταίο βήμα να φρενάρει.



3. Μεθοδολογία για την ρίψη με άλμα

● **ΑΣΚΗΣΗ 1**

Τα παιδιά αναβαίνουν στο πάνω μέρος ενός ίππου γυμναστικής και από εκεί κάνουν άλμα και χτυπούν το χέρι του προπονητή (οι δεξιόχειρες= δεξί χέρι), ο οποίος στέκεται όρθιος πάνω σε ένα ίππο με το χέρι σηκωμένο (εξομοίωση του σουτ με άλμα).

▲ **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ/ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ**

- Το άλμα πάνω από τον ίππο εξασφαλίζει μεγαλύτερη διάρκεια του παιδιού στον αέρα
- Η κίνηση του χεριού κατά τη ρίψη, γίνεται από κάτω προς τα πάνω / μπροστά από το σώμα, και η κατεύθυνση του άλματος είναι προς το τέρμα

● **ΑΣΚΗΣΗ 2**

Όπως στην 1, όμως τα παιδιά με το δεξί τους γόνατο (δεξιόχειρες) ωθούν το χέρι του προπονητή. Με το τράβηγμα του δεξιού ποδιού προς τα πάνω, μεγαλώνουμε το άλμα και ταυτόχρονα το κράτημα στο Ν. αέρα. Το γόνατο του δεξιού ποδιού στρίβει προς τα δεξιά και πλάγια και αυτή η κίνηση βοηθά και την σωστή κίνηση τους χεριού ρίψης.

▲ **ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ**

Το σώμα κρατιέται όρθιο, το άλμα γίνεται προς το τέρμα, παίρνουμε θέση για ρίψη!

● **ΑΣΚΗΣΗ 3**

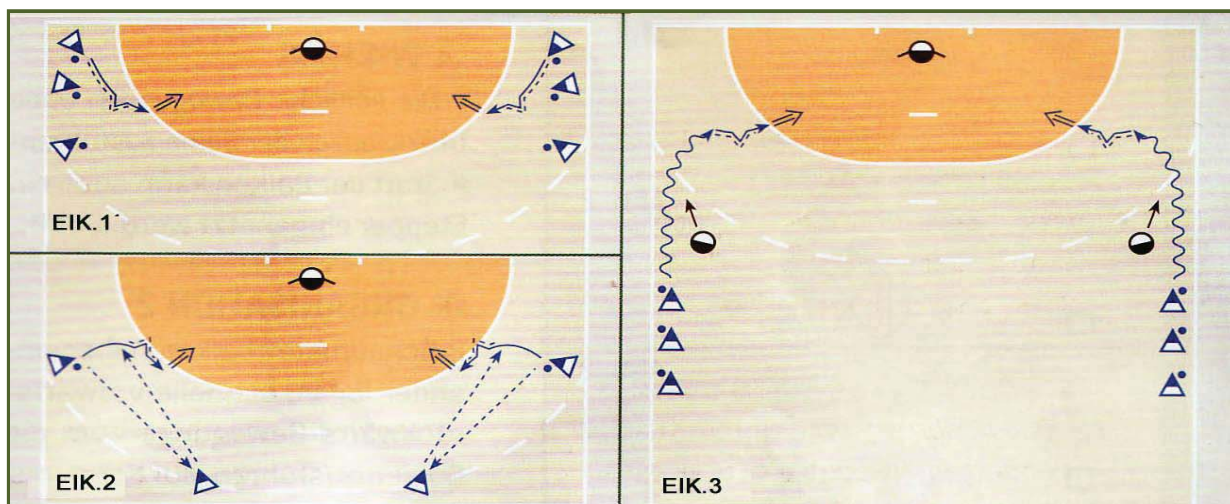
Τα παιδιά χτυπούν το χέρι του προπονητή και με το γόνατο "κλωτσούν/ωθούν" το άλλο του χέρι.

▲ **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ / ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ**

- Η εισαγωγή στο σουτ με άλμα μπορεί να ξεκινήσει όταν τα παιδιά κατέχουν ήδη τη βασική ρίψη. Αν η ικανότητα πτήσης στον αέρα είναι πολύ μικρή και δεν είναι δυνατή η σωστή κίνηση του χεριού ρίψης, τότε δεν είναι ακόμη η στιγμή για την εισαγωγή στη ρίψη με άλμα
- Η σωστή τοποθέτηση και κίνηση του ποδιού "αιώρησης" (στους δεξιόχειρες το δεξί πόδι) είναι αναγκαία, από βιομηχανικής πλευράς, για να κάνουμε μεγαλύτερο άλμα σε ύψος και πρέπει να γίνεται προς τα εμπρός και πάνω. Κυρίως στα κορίτσια, παρατηρούμε μια ελαφρά κλίση, που οφείλεται στη κλίση του σώματος για λόγους ισορροπίας. Όταν το πόδι αιώρησης κινείται προς τα πίσω, παρατηρείται μια κλίση του σώματος προς τα εμπρός

1° ΕΠΙΠΕΔΟ

4. ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΕ/ΔΕ



● ΑΣΚΗΣΗ 1 (ΕΙΚ.1)

Οι παίκτες σουτάρουν από τη θέση του εξτρέμ ανεξάρτητα αν είναι δεξιόχειρες ή αριστερόχειρες. Η κίνηση πριν από το σουτ περιλαμβάνει 3 βήματα χωρίς ντρίπλ. Ο στόχος είναι, η κατεύθυνση της κίνησης και του άλματος, να μεγαλώνει όσο γίνεται τη γωνία ρίψης (κατεύθυνση άλματος προς την γραμμή των 7 μ.). Η εκτέλεση της ρίψης γίνεται από πλάγια και από το ύψος του ώμου (βελτιώνουμε τη γωνία ρίψης!). Ο βασικός στόχος είναι να γίνει η ρίψη στην μακρινή πάνω και κάτω γωνία.

● ΑΣΚΗΣΗ 2

Όλοι οι παίκτες σουτάρουν μετά από 2πλη πάσα με τους περιφερειακούς. Σημείο εκκίνησης των παικτών είναι το σημείο που τέμνονται η γραμμή των 9 μ. με τις γραμμές του πλάγιου άουτ. Η κατεύθυνση κίνησης των εξτρέμ περιλαμβάνει 2 βήματα χωρίς ντρίπλ. Ο στόχος είναι, να μεγαλώσουμε τη γωνία ρίψης, κάνοντας άλμα με κατεύθυνση την γραμμή των 7 μ. Η κίνηση του χεριού κατά την εκτέλεση της ρίψης είναι ίδια με πριν (βελτίωση της γωνίας ρίψης!). Οι γωνίες ρίψης πρέπει να αλλάζουν συστηματικά.

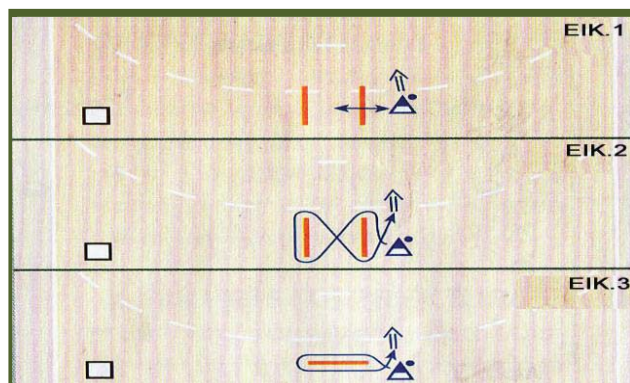
● ΑΣΚΗΣΗ 3 (ΕΙΚ.3)

Τα παιδιά κινούνται με ντρίπλ κατά μήκος της πλάγιας γραμμής, εναντίον ενός ημιενεργητικού αμυντικού (ο οποίος τους εμποδίζει μέχρι να πάρουν θέση για ρίψη). Και εδώ επίσης τα παιδιά πρέπει να προσπαθήσουν να βελτιώσουν με το άλμα τη γωνία ρίψης (άλμα προς τη γραμμή των 7 μ.). Οι γωνίες ρίψης πρέπει να αλλάζουν ανάλογα με την συμπεριφορά του τερματοφύλακα.

1. Βασική ρίψη με σφουγγαρένιες ράβδους

● ΑΣΚΗΣΗ 1

Δύο σφουγγαρένιες ράβδοι τοποθετούνται δίπλα-δίπλα. Τα παιδιά με πλάγια-γρήγορα βήματα περνούν διαρκώς πάνω από τις ράβδους. Στο σφύριγμα του προπονητή τα παιδιά πρέπει να κάνουν αμέσως βασικό σουτ με 2 ως 3 βήματα (ΕΙΚ.1)



▲ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Ο στόχος της άσκησης είναι, να καταλάβουν τα παιδιά και ταυτόχρονα να εξασκήσουν την αίσθηση της βασικής ρίψης. Τα παιδιά εκτελούν ταχύτερες πλάγιες κινήσεις και μετά από σφύριγμα του προπονητή κάνουν σουτ με βασική ρίψη μετά από μια δυναμική κίνηση προς τα εμπρός

▲ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

- Οι πλάγιες κινήσεις γίνονται χωρίς να σταυρώνουν τα πόδια!
- Αντί για σφουγγαρένιες ράβδους μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε Stepper!

● ΑΣΚΗΣΗ 2

Δύο σφουγγαρένιες ράβδοι στέκονται δίπλα-δίπλα. Τα παιδιά κινούνται μπρος και πίσω από τις ράβδους (οχτάρια) με μικρά και γρήγορα βήματα. Στο σήμα του προπονητή τα παιδιά πρέπει με 2 ως 3 βήματα να κάνουν βασικό σουτ (ΕΙΚ.2)

● ΑΣΚΗΣΗ 2

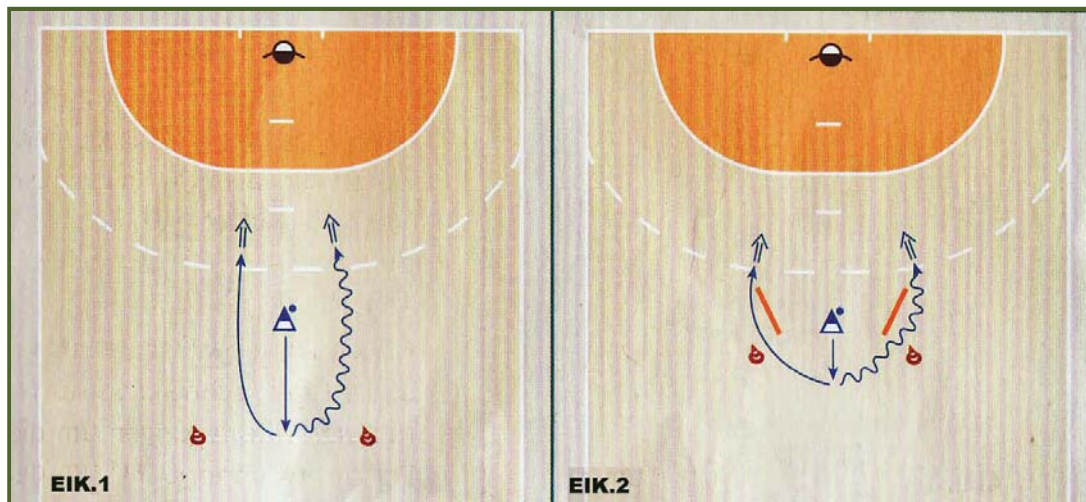
Τοποθετούμε μια σφουγγαρένια ράβδο παράλληλα με την γραμμή των 9 μ. Τα παιδιά κινούνται γρήγορα γύρω από την ράβδο. Στο σήμα του προπονητή τα παιδιά κάνουν βασικό σουτ με 2 ως 3 βήματα (ΕΙΚ.3).

▲ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Στο σήμα του προπονητή τα παιδιά αλλάζουν κατεύθυνση, πηγαίνουν αντίθετα και κάνουν βασικό σουτ με 2 ως 3 βήματα

2° ΕΠΙΠΕΔΟ

2. Βασική ρίψη με παραλλαγές κινήσεων προς τα εμπρός



● ΑΣΚΗΣΗ 1

Τα παιδιά στέκονται με την μπάλα στην γραμμή των 9 μ. Πίσω από τα παιδιά φτιάχνουμε με 2 κώνους μια νοητή γραμμή την οποία τα παιδιά διαπερνούν τρέχοντας προς τα πίσω. Αμέσως μετά τα παιδιά κινούνται προς τα εμπρός και προς το τέρμα. Εξασκούνται οι παρακάτω κινήσεις:

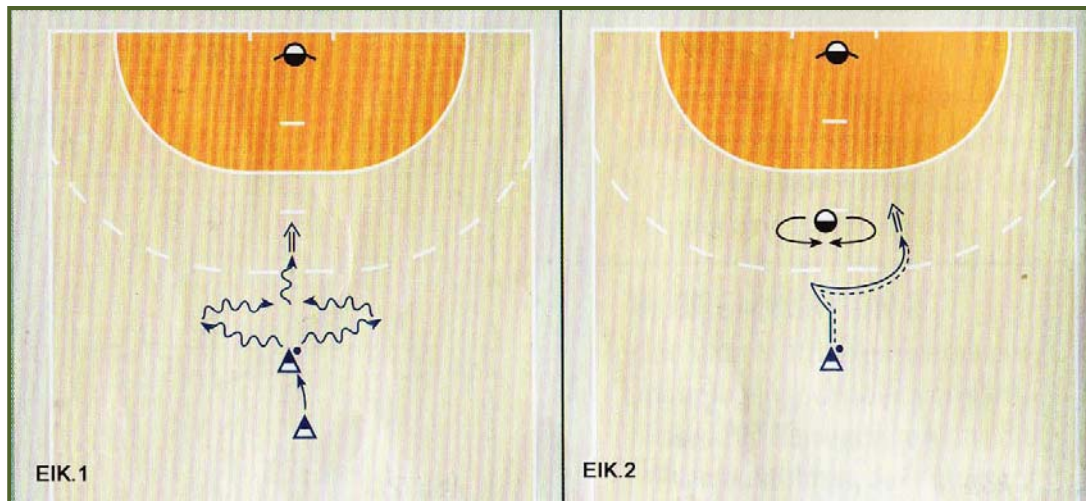
Η μπάλα

- μεταφέρεται προς τα πίσω και μετά προς τα εμπρός - βασικό σουτ από τα 9 μ.
- μεταφέρεται προς τα πίσω στην συνέχεια προς τα εμπρός με μια ντρίπλ (με το τακτικά σωστό χέρι) - βασικό σουτ από τα 9 μ.
- Κάνουμε πάσα στον προπονητή και στην συνέχεια κινούμαστε προς τα πίσω. Μόλις υποδεχθούμε την μπάλα (ενώ κινούμαστε προς τα πίσω) αλλάζουμε αστραπιαία κατεύθυνση προς τα εμπρός - βασικό σουτ από τα 9 μ.

● ΑΣΚΗΣΗ 2

Έναρξη της άσκησης όπως στην άσκηση 1. Στην κίνηση των παικτών προς τα εμπρός, θα πρέπει οι παίκτες να κινούνται περιφερειακά γύρω από τις σφουγγαρένιες ράβδους (κίνηση προς τα εμπρός με περιφερειακή κίνηση - στον "κενό χώρο"). Βελτιώνουμε τις βασικές κινήσεις σε διαφορετικές κατευθύνσεις. Τα παιδιά πασάρουν στον προπονητή, υποδέχονται την μπάλα ξανά ενώ κινούνται προς τα πίσω, και αμέσως μετά από μερικά πλάγια βήματα αστραπιαία αλλάζουν την κατεύθυνση κίνησης τους περιφερειακά προς τα εμπρός, και μετά από μια ντρίπλ κάνουν βασικό σουτ από τα 9 μ.

3. Βασικό ρίψης μετά από πλευρικές κινήσεις

● **ΑΣΚΗΣΗ 1**

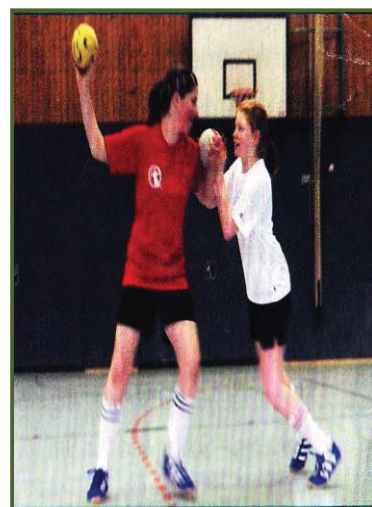
Οι παίκτες σε ζευγάρια ο ένας πίσω από τον άλλο. Ο μπροστινός παίκτης εκτελεί γρήγορες πλάγιες κινήσεις. Ο πίσω παίκτης τον ακουμπά ξαφνικά στους ώμους και αυτό είναι το σήμα για να κάνει αμέσως ο μπροστινός παίκτης ένα βασικό σουτ (ΕΙΚ.1)

▲ **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ**

- Το βασικό σουτ γίνεται μέσα από διαρκείς πλάγιες κινήσεις προς αριστερά και δεξιά
- Γρήγορη μεταφορά της κίνησης προς τα εμπρός
- Εξάσκηση της αίσθησης του τελικού βήματος κατά την εκτέλεση του βασικού σουτ

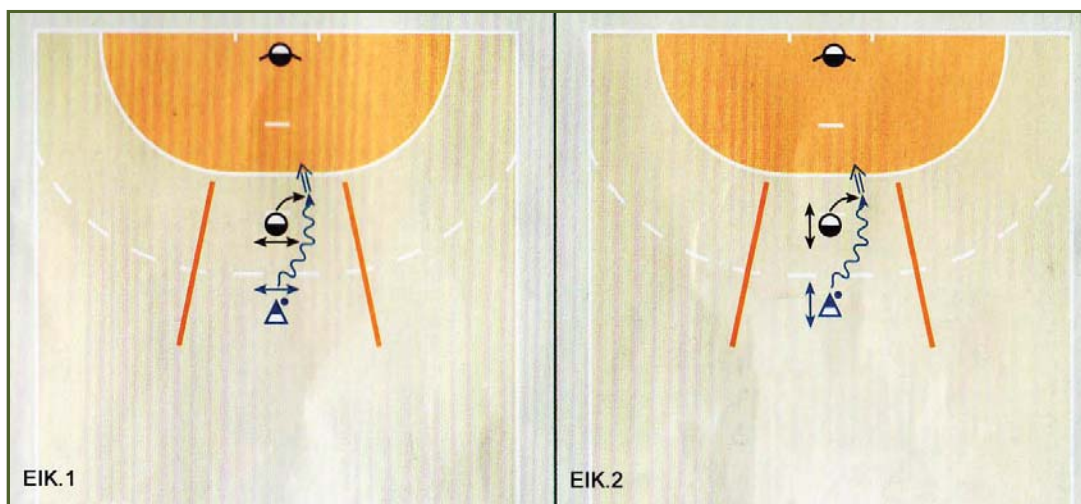
● **ΑΣΚΗΣΗ 2**

Δύο παίκτες βρίσκονται απέναντι έχοντας ανάμεσα τους την γραμμή των 9 μ. Ο σουτέρ διαπερνά τη γραμμή των 9 μ. με γρήγορες πλάγιες κινήσεις. Ο αμυντικός (επίσης με μπάλα) προσπαθεί με πλάγιες κινήσεις να παραμείνει ανάμεσα στον σουτέρ και το τέρμα - δεν διαπερνά τη γραμμή των 9 μ.! Ο σουτέρ προσπαθεί, κάνοντας προσποιήσεις για σουτ, να αποκτήσει ένα πλεονέκτημα, έτσι ώστε να μπορέσει στην συνέχεια να κάνει το τελικό βήμα προς τα εμπρός και δίπλα από τον αμυντικό (το ένα πόδι πρέπει να περνά μέσα από τα 9 μ.) (ΕΙΚ.2)



2° ΕΠΙΠΕΔΟ

4. Ρίψη μετά από προσπάθεια 1:1



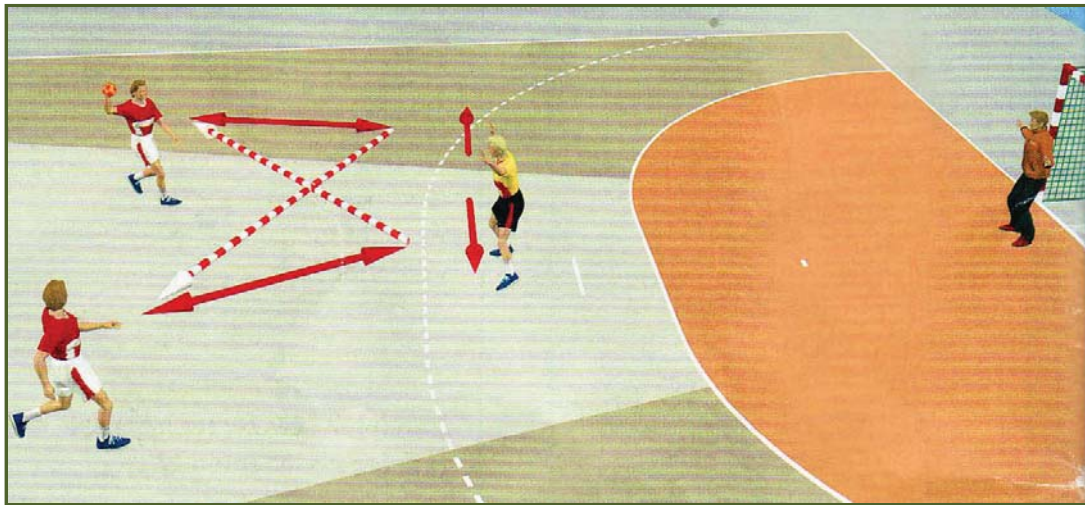
● ΑΣΚΗΣΗ 1

Ένας αμυντικός και ένας επιθετικός στέκονται απέναντι στον κεντρικό χώρο. Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα.

- Ένας επιθετικός ξεκινά και κάνει με 2 πόδια 2 γρήγορα πλάγια άλματα (δεξιά/αριστερά). Ο αμυντικός κάνει ταυτόχρονα επίσης 2 πλάγια άλματα. Ο αμυντικός ξεκινά τα άλματα σχεδόν ταυτόχρονα με τον επιθετικό (με ελάχιστη χρονική καθυστέρηση). Στην συνέχεια ο επιθετικός παίζει 1:1 (ΕΙΚ.1)
- Ίδιος τρόπος εκτέλεσης όπως πριν, αλλά ο επιθετικός κάνει άλματα με τα 2 πόδια προς τα εμπρός και πίσω (ΕΙΚ.2)
- Ίδιος τρόπος εκτέλεσης, αλλά ο επιθετικός κάνει 2 πλάγια άλματα και αμέσως μετά με άλμα κάνει μισή στροφή (90°) και ξανά με άλμα μισή στροφή (90°) και αμέσως μετά παίζει 1:1

▲ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- Ο αμυντικός είναι ημιενεργητικός
- Ο επιθετικός κατά την κίνηση προς τα εμπρός πρέπει να πάρει πολύ γρήγορη θέση για βασικό σουτ. Για αυτό θα πρέπει ο επιθετικός να διακρίνει την θέση και την κατεύθυνση κίνησης του αμυντικού
- Ανάλογα με την κίνηση του αμυντικού θα πρέπει ο επιθετικός να επιλέξει το είδος της ρίψης: εκτέλεση βασικής ρίψης δίπλα από τον αμυντικό από την δυνατή και αδύνατη πλευρά

4. Ρίψη μετά από προσπάθεια 2:1 (και 3:2)● **ΑΣΚΗΣΗ 1**

Ένας αμυντικός βρίσκεται σε ένα οριοθετημένο χώρο μέσα στην ζώνη των 6 και 9 μ. (ο αμυντικός δεν πρέπει να περάσει την γραμμή των 9 μ.). Δύο επιθετικοί κάνουν πάσες με απειλές. Ο στόχος είναι να μπορέσουν να κάνουν σουτ από τα 9 μ. χωρίς να τους ακουμπήσει ο αμυντικός. Δεν επιτρέπεται η υποδοχή της μπάλας μέσα από τα 9 μ.

▲ **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ**

Οι επιθετικοί θα πρέπει να υποδέχονται από πλάγια την μπάλα και να κάνουν πάσα με μπροσ-πίσω κίνηση.

Επιπρόσθετα θα πρέπει να προσέχουν την κίνηση του αμυντικού. Ο επιθετικός θα πρέπει να κάνει σουτ, επιλέγοντας τη χρονική στιγμή που εκτιμά ότι δεν προλαβαίνει ο αμυντικός να τον ακουμπήσει.

▲ **ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ**

2 αμυντικοί εναντίον 3 επιθετικών.

Klaus Feldmann

Βασικές Ασκήσεις. Στοιχεία Προπόνησης Τεχνικής

Μετάφραση: Καρακεχαγιάς Αθανάσιος. Επιστημονική Επιμέλεια: Ζαπαρτίδης Ηλίας