



ΤΟ ΔΑΝΕΖΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ
(Ασκήσεις και Παιχνίδια για ηλικίες 6-9 χρόνων)

Γιά την ΕΑΠ/ΟΧΕ

Μετάφραση, επιμέλεια και απόδοση

Αθανάσιος Καρακεχαγιάς, Ηλίας Ζαπαρτίδης

DEN OFFICIELLE HJEMMESIDE FOR

DANSK HÅNDBOLD FORBUND



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

6-7 ετών

Η προπόνηση σε σχέση με την ηλικία

Η Δανική Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης επιθυμεί να βελτιώσει ακόμη περισσότερο το επίπεδο τεχνικής κατάρτισης καθώς και τις κινητικές δεξιότητες των μικρών χαντμπολιστών της και ως εκ τούτου το δανικό ταλέντο. Τα έντυπο έχει δημιουργηθεί σε συνεργασία με την προπονητική ομάδα της Δανίας.

Βάση δεδομένων με ασκήσεις

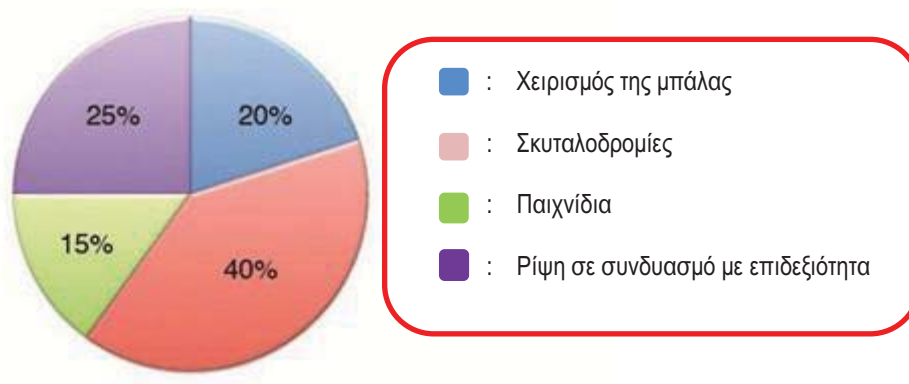
Η βάση δεδομένων με ασκήσεις, βοηθά να έχουν οι προπονητές πιο άμεσα διαθέσιμο υλικό για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες. Για αυτό το λόγο οι προπονητές έχουν αναπτύξει μια διαδικτυακή βάση προπονητικών περιεχομένων που περιλαμβάνει ειδικές ασκήσεις για τις ηλικιακές κατηγορίες από 6 έως 14 χρονών. Οι ασκήσεις χωρίζονται σε διάφορους τομείς (άμυνα, επίθεση, τεχνική, φυσική κατάσταση, κ.λπ.). Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι ασκήσεις θα πρέπει να θεωρούνται ενδεικτικές, και διαφοροποιούνται ανά ηλικιακή κατηγορία. Μπορεί να είναι σκόπιμο όμως να χρησιμοποιηθούν οι συγκεκριμένες ασκήσεις είτε σε μια πιο χαμηλή ηλικιακή κατηγορία είτε σε μια πιο ψηλή.

Η δανική ομοσπονδία σας προτρέπει να ακολουθήσετε τα παρακάτω μηνύματα που προορίζονται για τους ηλικιακούς προπονητές της χώρας:

- η προπόνηση θα πρέπει να μεγιστοποιήσει την απόδοση του παίκτη σε διάφορες δημιουργηθείσες παιγνιώδεις / αγωνιστικές καταστάσεις (με μπάλα)
- ως προπονητής, θα πρέπει να καθησυχάζετε τα παιδιά και να τους προσφέρετε θετικές εμπειρίες
- ως προπονητής θα πρέπει να δίνεις προτεραιότητα στην εξάσκηση της φυσικής κατάστασης ακόμη και στις ηλικιακές κατηγορίες.

Ηλικιακή κατηγορία 6 χρ.

Για να δημιουργήσετε μια ποικιλόμορφη προπόνηση με πολλά στοιχεία παρακίνησης για τα παιδιά ηλικίας 6-7 χρ., θα πρέπει να συμπεριλάβετε στοιχεία από τα ακόλουθα τέσσερα κεντρικά θέματα: χειρισμός της μπάλας, σκυταλοδρομίες, παιχνίδια με ρίψη και ασκήσεις επιδεξιότητας σε συνδυασμό με ρίψη. Στο πλαίσιο του σχεδιασμού της προπόνησης, ο προπονητής θα πρέπει να αποσκοπεί στα τέσσερα αυτά θέματα με τις παρακάτω αναλογίες:



Χειρισμός της μπάλας

Η εξάσκηση του χειρισμού της μπάλας μέσα από ατομικές ασκήσεις και παιχνίδια, βοηθά τους μικρούς παίκτες να εξοικειωθούν με την μπάλα και έτσι να μπορούν αργότερα να τη χρησιμοποιούν, σαν ένα κοινό εργαλείο στο συλλογικό παιχνίδι. Στην ηλικιακή κατηγορία των 6-7 χρ., οι ασκήσεις εστιάζουν στην εξάσκηση του ελέγχου της μπάλας, έτσι ώστε οι παίκτες να επικεντρώνονται μόνο στην μπάλα και τις ιδιότητές της χωρίς να χρειάζεται να ασχοληθούν με τους άλλους παίκτες (συμπαίκτες ή αντίπαλους). Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να οργανώνονται με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε ο κάθε παίκτης να έρχεται όσο το δυνατόν περισσότερο σε επαφή με την μπάλα, και όλοι να μπορούν να εξασκηθούν ανάλογα με τις ικανότητες και δυνατότητές τους. Ο προπονητής θα πρέπει να «δείχνει», και όχι να «εξηγεί». Οι ασκήσεις εξοικείωσης με την μπάλα μπορούν να μπουν στο εισαγωγικό μέρος της προπόνησης.

Άσκηση 1: Ντρίπλα



Αυτή η απλή άσκηση με ντρίπλα μπορεί να γίνει σταδιακά πιο δύσκολη με την επιβολή αυστηρότερων απαιτήσεων, όπως:

1. Κοιτάζτε τη μπάλα ενώ κάνετε ντρίπλα
2. Κοιτάζτε τον συμπαίκτη, ενώ κάνετε ντρίπλα
3. Κοιτάζτε τον συμπαίκτη, ενώ κάνετε ντρίπλα και κινείστε στο χώρο.

Άσκηση 2: Ντρίπλα στις γραμμές



Οι παίκτες κάνουν ντρίπλα μέσα στην αίθουσα. Ο στόχος είναι η ντρίπλα σε κίνηση, ακολουθώντας τις γραμμές του γηπέδου. Σε κάθε σημείο που τέμνονται οι γραμμές, πρέπει να αλλάζουμε κατεύθυνση.

Άσκηση 3: Ντρίπλα με σπριντ



Οι παίκτες κινούνται με ντρίπλα μέσα στην περιοχή τέρματος. Ο στόχος είναι η ντρίπλα και η ταυτόχρονη οπτική επαφή με τα άλλα παιδιά. Στο «σφύριγμα» του προπονητή, θα πρέπει όλα τα παιδιά να τρέξουν με ντρίπλα στην απέναντι περιοχή τέρματος, όπου κάνουν το ίδιο.

Άσκηση 4: Μεταφέρετε την μπάλα με τα στομάχια

Οι παίκτες σε ζευγάρια, στηρίζουν με τα στομάχια τους μια μπάλα και προσπαθούν να την μεταφέρουν από την μια πλευρά του γηπέδου στην άλλη – η μεταφορά της μπάλας μπορεί να γίνει με διάφορα μέρη του σώματος, προσφέροντας διασκέδαση στα παιδιά.

Άσκηση 5: Παγωτό χωνάκι

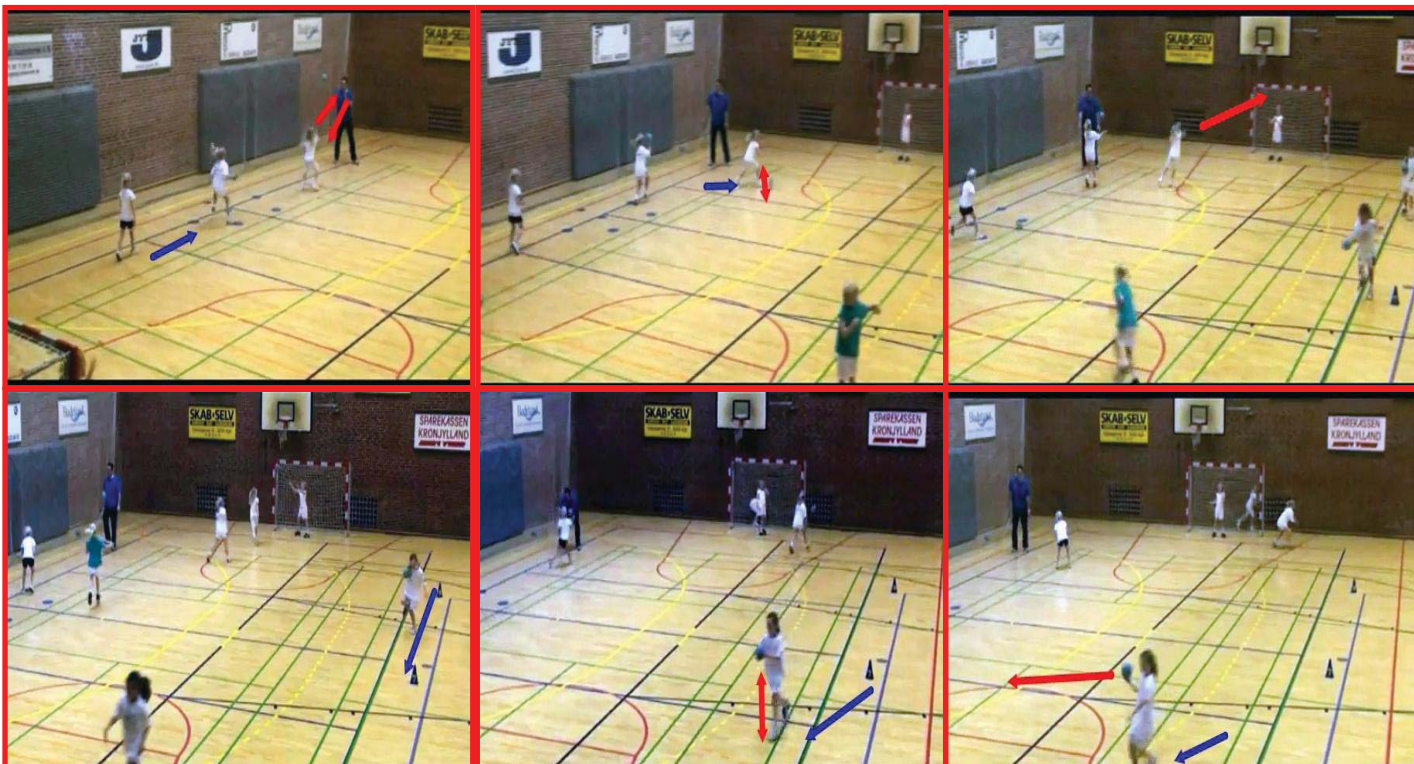
Οι παίκτες σε ζευγάρια, με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι, και σε μια απόσταση περίπου 2 μέτρα. Ο ένας παίκτης κρατά ένα κώνο αναποδογυρισμένο. Ο άλλος παίκτης κρατά μια μπάλα. Ο παίκτης που κρατά την μπάλα προσπαθεί να την πετάξει προς τα εμπρός με μια μικρή καμπύλη. Ο παίκτης που κρατά τον κώνο προσπαθεί να την πιάσει στον αέρα και να φτιάξει ένα «παγωτό χωνάκι».

Ρίψη σε συνδυασμό με επιδεξιότητα

Επιλέγουμε ένα αριθμό κινητικών δραστηριοτήτων και τις τοποθετούμε με μια καλά μελετημένη σειρά στο γήπεδο. Κάθε παίκτης έχει τη δική του μπάλα και προσπαθεί να εκτελέσει κάποιες κινητικές προκλήσεις σε μια προκαθορισμένη διαδρομή. Και στις 2 πλευρές του γηπέδου η διαδρομή πρέπει να ολοκληρώνεται με σουτ. Φροντίζουμε να επιλέγουμε κινητικές δεξιότητες που απαιτούν πολλές επαφές με την μπάλα, πολλά σουτ σε στόχο, και το επίπεδο κινητικής δραστηριότητας να είναι υψηλό. Το σουτ παρακινεί ακόμη περισσότερο τα παιδιά και ενισχύει την συγκέντρωσή τους.

Οι παίκτες κινούνται με φορά τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Και στις δύο άκρες του γηπέδου πρέπει να γίνεται σουτ. Όπως φαίνεται σε κάθε διαδρομή, στα περισσότερα παραδείγματα γίνεται ένα συνδυασμός κινητικών προκλήσεων, συντονισμού, κινητικότητας και προσπαθειών για γκολ. Για τον σχεδιασμό μιας διαδρομής με κινητικές δεξιότητες ο προπονητής θα πρέπει να λάβει υπόψη του, την ηλικία, το κινητικό επίπεδο και, σε ορισμένες περιπτώσεις τον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν.

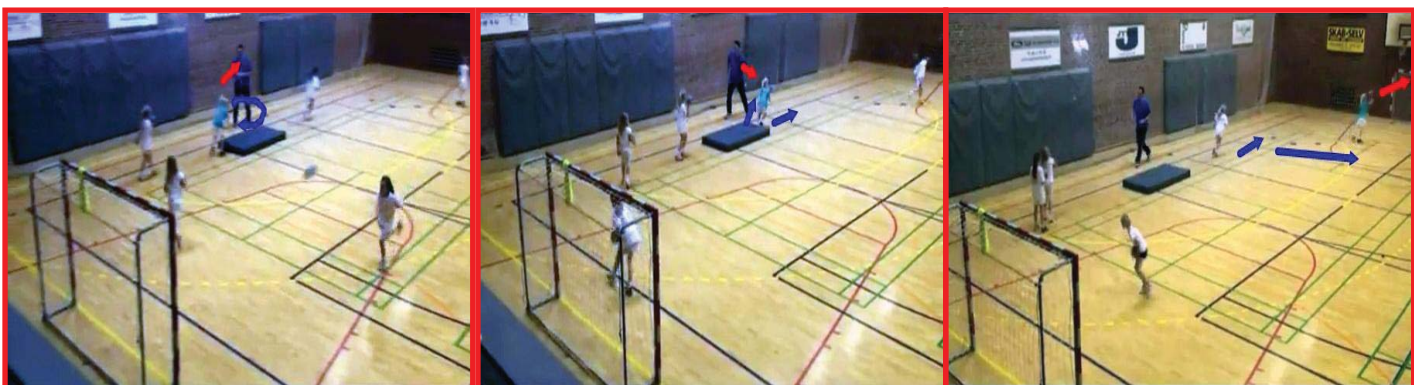
Άσκηση 6: Επιδεξιότητα 1



Οι 2 διαδρομές περιλαμβάνουν:

- Στην μια πλευρά τα παιδιά κάνουν μεγάλους διασκελισμούς από "βράχο" σε "τούβλο" με την μπάλα κάτω από το βραχίονά τους. Στην συνέχεια δίνουν μπάλα στον προπονητή, παίρνουν ξανά την μπάλα και κάνουν σουτ
- Στην άλλη πλευρά, τα παιδιά διαπερνούν μια απόσταση (καθορισμένοι με 2 κώνους) με κουτσό, με την μπάλα στα χέρια και στην συνέχεια κάνουν ντρίπλα και σουτ

Άσκηση 7: Επιδεξιότητα 2

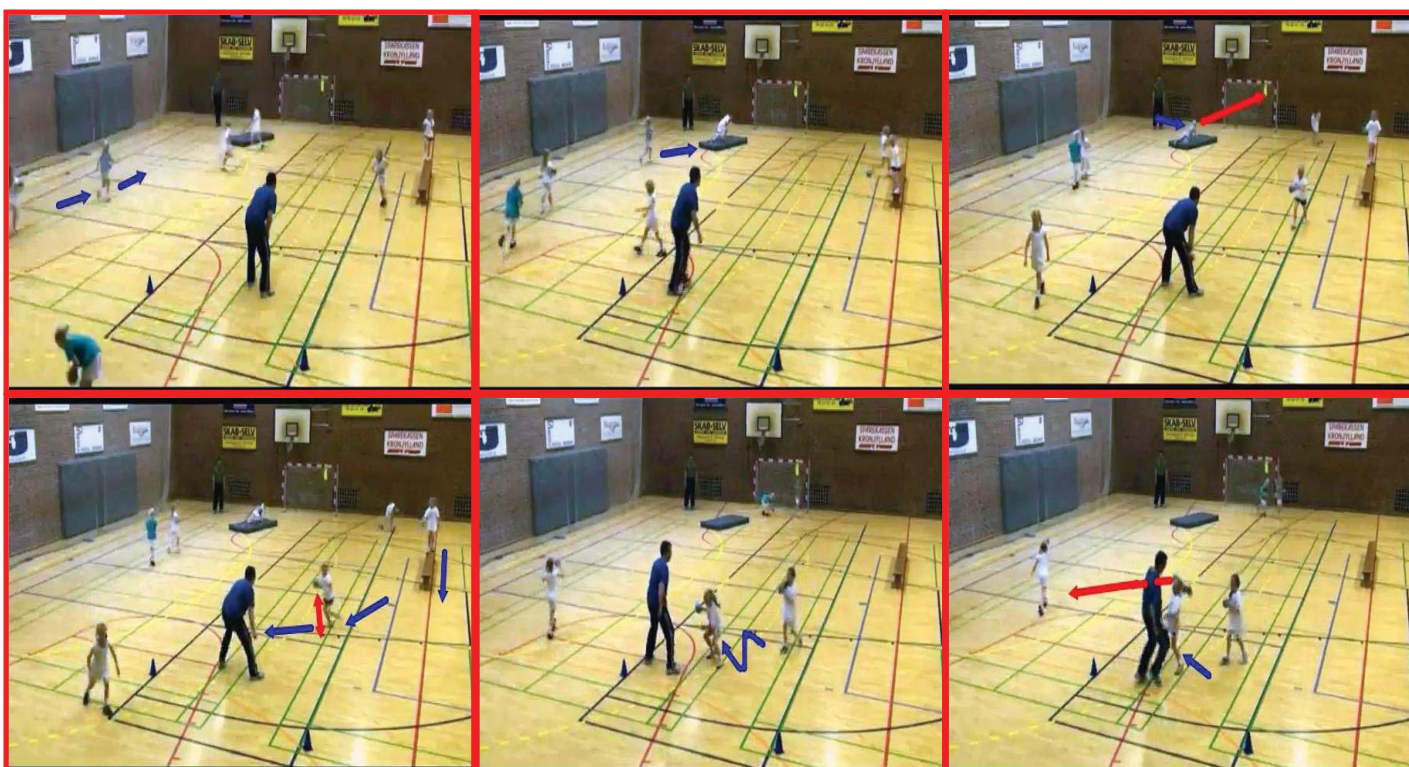




Οι 2 διαδρομές περιλαμβάνουν:

- Στην μια πλευρά τοποθετούνται δύο κώνοι, και τα παιδιά προσπαθούν να διαπεράσουν την απόσταση τρέχοντας προς τα πίσω - ενδεχομένως με ντρίπλ ή κρατώντας μια μπάλα κάτω από το βραχίονα τους. Στην συνέχεια κάνουν ντρίπλ και σουτ σε σημάδια που έχουμε βάλει στο τέρμα
- Στην άλλη πλευρά τα παιδιά κάνουν κυβίστηση στο στρώμα (ενώ ο προπονητής έχει την μπάλα), στην συνέχεια ο προπονητής τους κάνει πάσα και τα παιδιά κάνουν ντρίπλ με κατεύθυνση προς το αντίπαλο τέρμα. Μόλις πλησιάσουν στην περιοχή τέρματος κάνουν 3 βήματα πάνω στις πλαστικές πατούσες και σουτ σε σημάδια που έχουμε βάλει στο τέρμα

Άσκηση 8: Επιδεξιότητα 3



Οι 2 διαδρομές περιλαμβάνουν:

- Στην μια πλευρά τα παιδιά καλύπτουν όλη την κατά μήκος απόσταση τρέχοντας. Πηγαίνουν μπροστά στο στρώμα (στέκονται) σουτάρουν και κάνουν πτώση στο στρώμα,
- Στην άλλη πλευρά τα παιδιά περπατώντας διαπερνούν κατά μήκος ένα πάγκο. Ενδεχομένως, με ντρίπλ αν μπορούν. Ένας ενήλικας μπορεί να τα βοηθά. Στην συνέχεια κάνουν κουτσό σε μια προκαθορισμένη απόσταση και αμέσως μετά προσπαθούν να ξεφύγουν με προσποιήσεις χωρίς μπάλα από τον προπονητή που λειτουργεί σαν «αμυντικός» και να σουτάρουν στο τέρμα.

Παιχνίδια

Η έννοια του παιχνιδιού σε αυτήν την ηλικία μπορεί να γίνει κατανοητή στα πλαίσια της μάχης για γκολ, μέσα από απλοποιημένες παιγνιώδεις καταστάσεις ανάμεσα σε 2 ή περισσότερους παίκτες. Η πρόθεση είναι να δώσουμε τη δυνατότητα στα παιδιά να βιώσουν μια ρεαλιστική κατάσταση αγώνα / μάχης και με αυτόν τον τρόπο να αποδεικνύουν διαρκώς την ταυτότητά τους, ως παίκτες του χάντμπολ. Για πολλά παιδιά, είναι σημαντική η συμμετοχή τους σε μια τέτοια δοκιμασία μάχης. Η συμμετοχή σε απλοποιημένες μορφές παιχνιδιού βοηθά τους παίκτες να έχουν την πρώτη γνωριμία τους με το άθλημα, καθώς και την αίσθηση της συμμετοχής σε ένα ομαδικό παιχνίδι όπως και την εμπειρία της συνεργασίας. Όταν τα μικρά παιδιά, για πρώτη φορά πρέπει να προσπαθήσουν να παίξουν handball, ίσως θα ήταν καλό να χρησιμοποιήσετε κανόνες από το μίνι handball, περιορίζοντας τις επιλογές της άμυνας. Όταν ο προπονητής πιστεύει ότι τα παιδιά είναι αρκετά ώριμα για να συμμετέχουν σε υψηλότερης έντασης παιχνίδια, τότε μπορείτε σταδιακά να μεταβείτε στο κανονικό handball. Γίνεται αναφορά σε αυτό στην ηλικία των 8-9 χρ.

Άσκηση 9: mini handball με χρόνο επίθεσης

Ο αγώνας γίνεται σε γήπεδο mini handball με τέσσερις παίκτες και ένα τερματοφύλακα σε κάθε ομάδα. Το γήπεδο είναι τέτοιων διαστάσεων ώστε, τα παιδιά της επιτιθέμενης ομάδας, όταν η μπάλα χάνεται ή έχουν σκοράρει, να μπορούν να γυρίσουν γρήγορα πίσω, να πατήσουν την γραμμή της δικής τους περιοχής τέρματος και στην συνέχεια να κατευθυνθούν στον προσωπικό τους αντίπαλο. Μια τέτοια κατάσταση μπορεί να αποτρέψει την πιθανότητα να μην γυρίσουν τα παιδιά στην άμυνα. Στην πορεία μπορεί κανείς να εξετάσει τη δυνατότητα αύξησης της έντασης του παιχνιδιού με τον περιορισμό του χρόνου επίθεσης. Για παράδειγμα, μπορείτε να δώσετε σε κάθε ομάδα «10 δευτερόλεπτα» διάρκεια για να εκδηλώσει την επίθεση της.

Άσκηση 10: Κορόιδο με «μπαλαντέρ»



Δύο ομάδες παίζουν μεταξύ τους σε ένα προκαθορισμένο χώρο.

Για παράδειγμα, υπάρχουν τέσσερις παίκτες σε κάθε ομάδα. Υπάρχει επίσης και ένας εύκολα αναγνωρίσιμος "μπαλαντέρ" που είναι πάντα με την ομάδα που έχει την μπάλα. Μετράτε πόσες πάσες γίνονται.

Άσκηση 11: Παιχνίδι με στεφάνια



Δύο ομάδες παίζουν αντίπαλες, και γκολ θεωρείται όταν η μπάλα πασάρεται σε έναν παίκτη που στέκεται πάνω σε μια καρέκλα. Κάθε ομάδα έχει ένα σταθερό παίκτη πάνω στην καρέκλα. Προσπαθήστε να βρείτε σημεία μέσα στο γήπεδο που να βοηθούν στην δημιουργία περιοχών γύρω από τις καρέκλες, στις οποίες δεν μπορούν να μπουν οι παίκτες. Π.χ. τα ημικύκλια στα σημεία που εκτελούνται οι «προσωπικές βολές» σε ένα γήπεδο μπάσκετ.

Για να αυξήσετε την ένταση του παιχνιδιού μπορείτε να βάλετε και «μπαλαντέρ», που φορά άλλο χρώμα διακριτικό και βοηθά πάντα την ομάδα που έχει την μπάλα.

Μετά από κάθε γκολ η αντίπαλη ομάδα παίρνει την μπάλα.

Παραλλαγή: η επιτιθέμενη ομάδα μπορεί να βάλει γκολ και στις 2 καρέκλες.

Παιχνίδια στο κέντρο του γηπέδου

Μια πετυχημένη προπόνηση για την ηλικία των 6-7 χρ. θα πρέπει να σχεδιάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να βοηθά στην εξέλιξη των παιδιών, τόσο ψυχικά, όσο και σωματικά και τεχνικά. Τα παιχνίδια και οι σκυταλοδρομίες έχουν ένα σημαντικό ρόλο σε αυτήν την ηλικία.

Τα παιχνίδια και οι σκυταλοδρομίες θα πρέπει να οργανώνονται με τέτοιο τρόπο ώστε να εξασφαλίζουν μια υψηλή κινητική δραστηριότητα για το κάθε παιδί, και όσο είναι δυνατόν να συμπεριλαμβάνουν μπάλες. Είναι σημαντικό να μπορεί ο προπονητής να επιλέγει και να οργανώνει σκυταλοδρομίες και αγώνες / παιχνίδια που θα αναπτύξουν εκείνες τις κινητικές δεξιότητες που μπορεί αργότερα να αξιοποιηθούν για την εκμάθηση του πραγματικού handball. Η σειρά παιχνιδιών / σκυταλοδρομιών πρέπει να προϋποθέτει ότι περιέχουν μεγάλη κινητικότητα, με ευκαιρίες για κίνηση καθώς και χρονοδιάγραμμα. Στις σκυταλοδρομίες μπορούμε να αφήσουμε τα παιδιά να παίξουν και να μάθουν δοκιμάζοντας. Σε μια σκυταλοδρομία, μπορείτε να δημιουργήσετε μια κατάσταση όπου τα παιδιά παίζουν και ταυτόχρονα ο προπονητής χρονομετρά. Ο ανταγωνισμός δημιουργεί υψηλή ένταση και προωθεί ένα ανταγωνιστικό χαρακτήρα που είναι κίνητρο για τα περισσότερα παιδιά. Ο προπονητής θα πρέπει με βάση την ηλικία των παιδιών να επιλέγει εκείνα τα παιχνίδια και ασκήσεις, που θα βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν τις στοιχειώδεις κινητικές δεξιότητες του handball, π.χ.:

- Ικανότητα ντρίπλας
- Εκμάθηση ρίψης / στοιχειώδης μορφή
- Εξάσκηση της κινητικότητας και της ικανότητας ισορροπίας
- Εξάσκηση εκείνων των ιδιοτήτων της επιδεξιότητας που έχουν σχέση με το handball

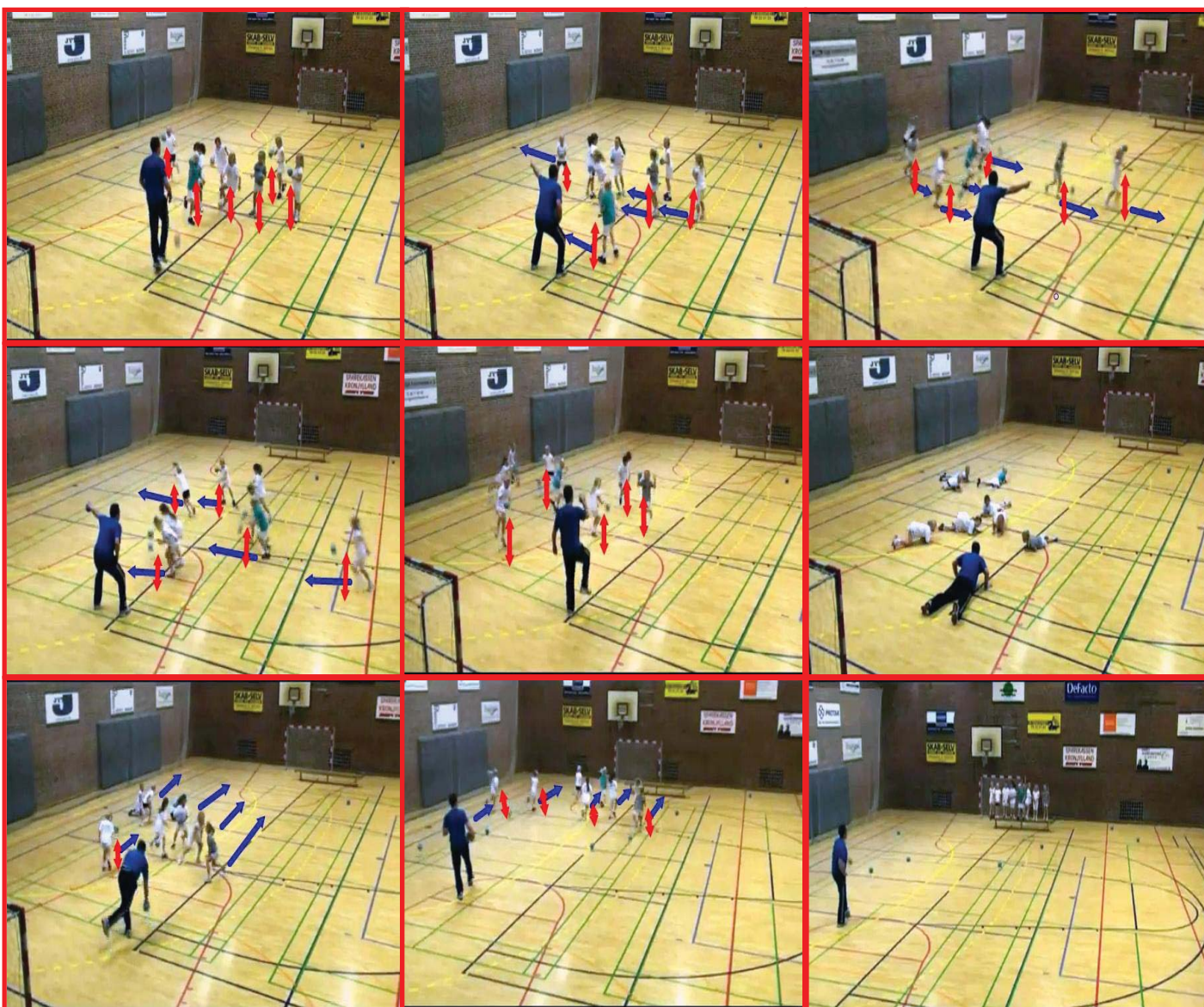
Άσκηση 12: Καθάρισε το δωμάτιο σου



Το παιχνίδι γίνεται σε ένα γήπεδο mini handball. Σε κάθε μισό γήπεδο βρίσκεται μια ομάδα..

Με το σφύριγμα από τον προπονητή, θα πρέπει οι ομάδες να καθαρίσουν τον «χώρο» τους από τις μπάλες με ρίψεις στο αντίπαλο γήπεδο. Μετά από 2 λεπτά σταματάει το παιχνίδι. Η ομάδα που έχει τις λιγότερες μπάλες στο «δωμάτιο» της είναι η πιο «καθαρή». Εάν χρησιμοποιείτε σκληρές μπάλες, θα ήταν μια καλή ιδέα να μεγαλώσετε το γήπεδο.
Παραλλαγή: Το παιχνίδι μπορεί να γίνει με διαφορετικά είδη ρίψης.

Άσκηση 13: Ο καπετάνιος είπε...



Το παιχνίδι μπορεί φυσικά να τροποποιηθεί από τους προπονητές – ανάλογα με το ταμπεραμέντο και τις τοπικές συνθήκες

Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα. Ο προπονητής («καπετάνιος»), δίνει έναν αριθμό εντολών και τα παιδιά πρέπει να τις εκτελέσουν. Αυτές μπορεί να είναι:

- Ο καπετάνιος λέει: «Ντρίπλα προς το καράβι» (ντρίπλα στην μια άκρη του γηπέδου)!
- Ο καπετάνιος λέει: «Ντρίπλα προς το λιμάνι» (ντρίπλα προς την άλλη άκρη του γηπέδου)!
- Ο καπετάνιος λέει: «Προσέξτε το μπουμ» (Ξαπλώστε με την μπάλα για να αποφύγετε την έκρηξη)!
- Ο καπετάνιος λέει: «χοπ στο ένα πόδι / κουτσό» (λικνίσου στο ένα πόδι και κάνε ταυτόχρονα ντρίμπλα)!
- Ο καπετάνιος λέει: «Υπάρχουν καρχαρίες» (τρέχουμε γρήγορα έξω από το νερό ,για παράδειγμα στις πλάγιες γραμμές ή τα καθίσματα των θεατών)!

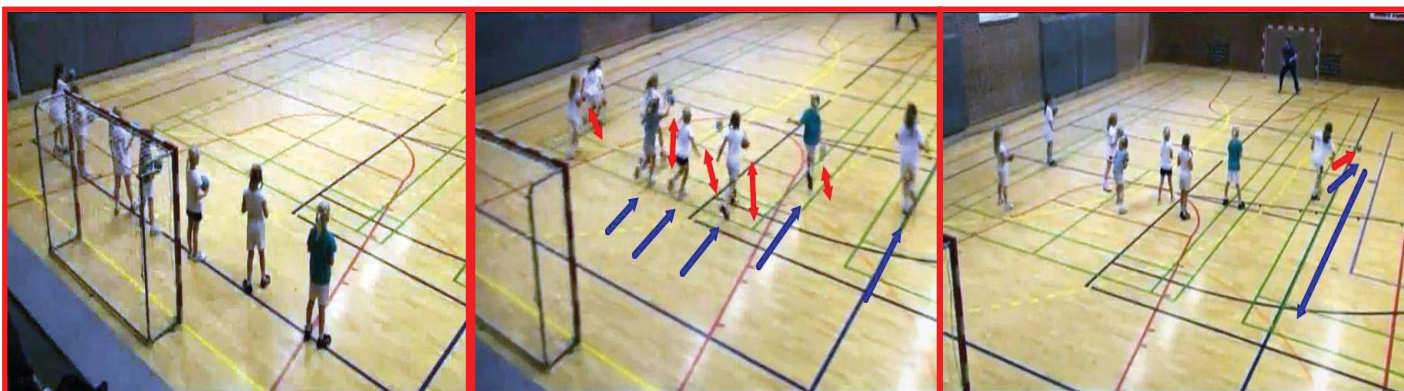
Άσκηση 14: Κυνηγητό με μπάλα



Δύο κυνηγοί με διακριτικά. Οι υπόλοιποι παίκτες με μια μπάλα ο καθένας τρέχουν μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Όποιος παίκτης ακουμπηθεί από τους κυνηγούς πρέπει να μείνει ακίνητος με τα πόδια ανοιχτά και την μπάλα σηκωμένη με 2 χέρια πάνω από το κεφάλι. Οι πιασμένοι παίκτες απελευθερώνονται όταν ένας συμπαίκτης τους περάσει κάτω από τα πόδια τους.

Παραλλαγή: μπορούμε να αλλάξουμε τις διαστάσεις του γηπέδου ή τον αριθμό των κυνηγών.

Άσκηση 15: 1, 2, 3 κόκκινο, κίτρινο, πράσινο



Άσκηση 16: Σημαδεύστε τον προπονητή

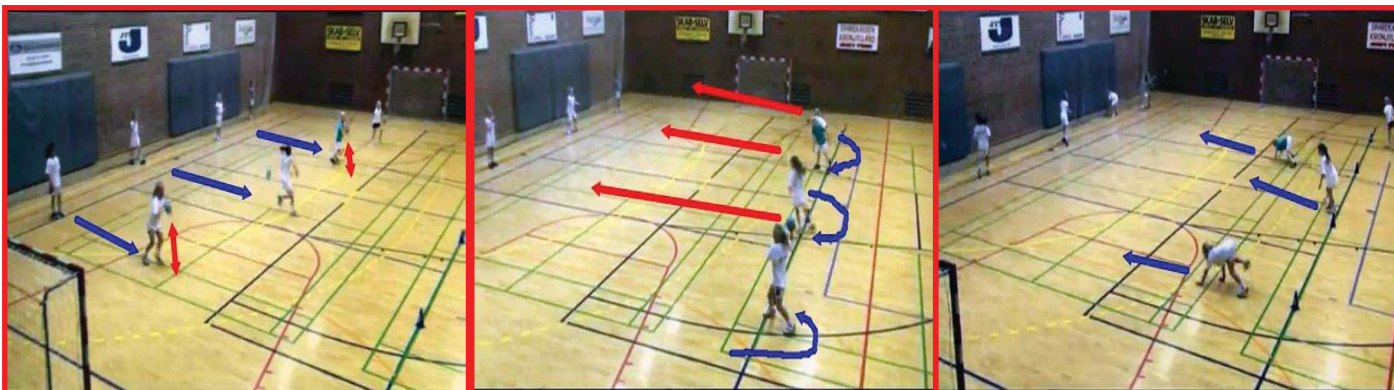
Οι παίκτες έχουν από μια μπάλα και βρίσκονται στην τελική γραμμή του άουτ, ενώ ο προπονητής στέκεται στην απέναντι τελική γραμμή με γυρισμένη την πλάτη του.

Με το σήμα του προπονητή, τα παιδιά θα πρέπει να κινηθούν με ντρίπλιν προς τον προπονητή, αλλά μόλις ο προπονητής γυρίσει και φωνάξει «Stop», θα πρέπει να μείνουν ακίνητοι. Αν κινηθούν, ή χάσουν την κατοχή της μπάλας θα πρέπει να επιστρέψουν αμέσως πίσω.



Αυτό το παιχνίδι απαιτεί ένα θαρραλέο προπονητή και μερικές μαλακές μπάλες!

Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα. Οι παίκτες μπορούν να τρέχουν ελεύθερα με την μπάλα και θα πρέπει, για παράδειγμα σε ένα λεπτό να μετρήσουν πόσες φορές μπορούν να προφτάσουν και να χτυπήσουν τον προπονητή, που τρέχει μέσα στην αίθουσα.

Άσκηση 17: Σκυταλοδρομία με επιδεξιότητα

Η σκυταλοδρομία γίνεται σε ένα γήπεδο mini handball. Τα παιδιά είναι σε ζευγάρια με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι.

Το 1ο παιδί από κάθε ζευγάρι ξεκινά από την πλάγια γραμμή του γηπέδου και πηγαίνει με ντρίπλιν στην απέναντι πλάγια γραμμή μέχρι το ύψος ενός κώνου. Εκεί σταματά την ντρίπλιν, κάνει στροφή και μακρινή πάσα στο ζευγάρι του. Αμέσως μετά γυρίζει στην αρχική του θέση περπατώντας στα τέσσερα.

Η εκτέλεση της άσκησης μπορεί να γίνει με αμέτρητους τρόπους, όπως:

- Να κάνει αλματάκια σαν βάτραχος
- Να κάνει 2 κουτσά στο δεξί και 2 κουτσά στο αριστερό κοκ.

Άσκηση 18: Σκυταλοδρομία με επιδεξιότητα

Η σκυταλοδρομία γίνεται σε ένα γήπεδο mini handball. Τα παιδιά είναι σε ζευγάρια με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι. Το 1ο παιδί από κάθε ζευγάρι ξεκινά από την μια πλάγια γραμμή του γηπέδου και ρολλάρωντας την μπάλα πηγαίνει μέχρι την απέναντι πλάγια γραμμή μέχρι το ύψος ενός κώνου. Εκεί αφήνει την μπάλα και με πλάγιες μετατοπίσεις γυρνά στην αρχική του θέση. Αμέσως ξεκινά το ζευγάρι του και με πλάγιες μετατοπίσεις πηγαίνει μέχρι την μπάλα. Παίρνει την μπάλα και ρολλάρωντας την γυρνά στην αρχική του θέση. Τα ζευγάρια κάνουν X επαναλήψεις. Ποιο ζευγάρι θα τελειώσει πρώτο;

Προπόνηση

Τα παιδιά της ηλικίας αυτής θέλουν να κινούνται και να μάθουν να χρησιμοποιούν το σώμα τους. Ο σχεδιασμός της προπόνησης θα πρέπει να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να εξασφαλίζουμε τη μέγιστη κινητική δραστηριότητα για κάθε παιδί. Τα παιδιά έχουν μια φυσική περιέργεια και θέλουν να δοκιμάζουν. Δώστε τους την ευκαιρία να δοκιμάσουν διαφορετικές κινητικές δεξιότητες. Τα παιδιά λειτουργούν καλύτερα σε μικρές ομάδες. Οργανώστε την προπόνηση σε ομάδες όπου υπάρχουν 6-8 παιδιά ανά προπονητή. Συνήθως είναι δύσκολο τα παιδιά να διατηρήσουν την προσοχή τους για μεγάλες χρονικές περιόδους. Η εναλλασσόμενη εφαρμογή ασκήσεων / παιχνιδιών σε τακτική βάση βοηθά στη διατήρηση της προσοχής. Εδώ θα βρείτε προτάσεις με προγράμματα προπόνησης για την ηλικία 6-7 χρ.:

1η ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

1ο μέρος: προθέρμανση			
0-5'	Εξοικείωση με την μπάλα	Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα και προσπαθεί να εκτελέσει διάφορες κινητικές δεξιότητες: <ul style="list-style-type: none"> • Ρίξτε την μπάλα στον αέρα. Κάντε ένα δαχτυλίδι κρατώντας τα χέρια μπροστά από το σώμα σας και αφήστε να πέσει η μπάλα μέσα στο δαχτυλίδι. Πιάστε την αμέσως μόλις αναπηδήσει στο πάτωμα. • Κρατήστε μια μπάλα με το ένα χέρι σε θέση πλάγια από το σώμα. Πετάξτε την μπάλα ψηλά και πιάστε την με το άλλο χέρι, που επίσης είναι απλωμένο πλάγια. • Ρίξτε την μπάλα ψηλά και λίγο μπροστά. Τρέξτε, σταθείτε στο ένα πόδι και πιάστε την μπάλα ψηλά. 	Κάθε παίκτης μια μπάλα.
5-10'	Ντρίππλα	Ντρίππλα με κάθε δυνατό τρόπο. Πρόοδο μπορούμε να έχουμε με την εξής μορφή: <ol style="list-style-type: none"> 1. Βλέπετε την μπάλα ενώ κάνετε ντρίππλα 2. Βλέπετε τον συμπαίκτη, ενώ κάνετε ντρίππλα 3. Βλέπετε τον συμπαίκτη, ενώ κάνετε ντρίππλα και να μετακινείστε στο γήπεδο 	Κάθε παίκτης μια μπάλα
10-15'	«Καθάρισε το δωμάτιο σου»	Χρησιμοποιούμε ένα γήπεδο mini handball. Σε κάθε μισό γήπεδο βρίσκεται μια ομάδα. Με το σήμα από τον προπονητή οι ομάδες πρέπει να προσπαθήσουν να «καθαρίσουν το δωμάτιό τους» προσπαθώντας να πετάξουν την μπάλα τους στο άλλο μισό γήπεδο. Μετά π.χ. από 2 λεπτά σταματάμε το παιχνίδι. Η ομάδα που έχει τις λιγότερες μπάλες «στο δωμάτιό της» είναι ο καλύτερος «καθαριστής».	Κάθε παίκτης μια μπάλα
2ο μέρος: υψηλή συγκέντρωση			
15-25'	«Κορόιδο με μπαλαντέρ»	Δύο ομάδες παίζουν μεταξύ τους σε ένα γήπεδο mini handball. Για παράδειγμα, υπάρχουν 4 παίκτες σε κάθε ομάδα. Υπάρχει επίσης ένας εύκολα αναγνωρίσιμος "μπαλαντέρ" που είναι πάντα με την ομάδα που έχει την μπάλα.	Σαλιάρες και 1 μπάλα
25-30'	Παγωτό χωνάκι	Ανά δύο παίκτες με μια μπάλα βρίσκονται σε απόσταση 2 μ. Ο παίκτης χωρίς την μπάλα κρατά ένα ανεστραμμένο κώνο. Ο παίκτης που κρατά το «παγωτό» / μπάλα, την πετά με μια μικρή καμπύλη προς τον συμπαίκτη του που κρατά τον ανεστραμμένο κώνο, ο οποίος πρέπει να την πιάσει με την «βάφλα-κώνο» και να φτιάξει ένα παγωτό χωνάκι"!	Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα και ένα κώνο
3ο μέρος: υψηλή ένταση			
30-37'	Επιδεξιότητα 1	Οι 2 διαδρομές περιλαμβάνουν: <ul style="list-style-type: none"> • Στην μια πλευρά τα παιδιά κάνουν μεγάλους διασκελισμούς από "βράχο" σε "τούβλο" με την μπάλα κάτω από το βραχιόνά τους. Στην συνέχεια δίνουν την μπάλα στον προπονητή, παίρνουν ξανά την μπάλα και κάνουν σουτ • Στην άλλη πλευρά, τα παιδιά διαπερνούν μια απόσταση (από κώνο σε κώνο) με κουτσό, με την μπάλα στα χέρια και στην συνέχεια κάνουν ντρίππλα και σουτ 	6 κινητικές/πλαστικές πατούσες και μια μπάλα ο κάθε παίκτης
37-45'	Επιδεξιότητα 2	Οι 2 διαδρομές περιλαμβάνουν: <ul style="list-style-type: none"> • στην μια πλευρά καθορίζουμε μια απόσταση με δύο κώνους, και τα παιδιά προσπαθούν να διαπεράσουν αυτήν την απόσταση τρέχοντας προς τα πίσω - ενδεχομένως με ντρίππλα πάνω στην γραμμή ή κρατώντας μια μπάλα κάτω από τον βραχιόνα τους. Στην συνέχεια κάνουν ντρίππλα και σουτ σε σημάδια που έχουμε βάλει στο τέρμα • Στην άλλη πλευρά τα παιδιά κάνουν κυβίστηση στο στρώμα (ενώ ο προπονητής έχει την μπάλα), στην συνέχεια ο προπονητής τους κάνει πάσα και τα παιδιά κάνουν ντρίππλα. Μόλις πλησιάσουν στην περιοχή τέρματος κάνουν 3 βήματα πάνω στις πλαστικές πατούσες και σουτ σε σημάδια που έχουμε βάλει στο τέρμα 	Φανέλες (για να τις κρεμάσουμε στα τέρματα ως σημάδια) και 1 μπάλα κάθε παιδί
4ο μέρος: παιχνίδι με 2 τέρματα			
45-60'	Παίζουμε mini handball με χρόνο	Ο αγώνας γίνεται σε γήπεδο mini handball με τέσσερις παίκτες και ένα τερματοφύλακα σε κάθε ομάδα. Το γήπεδο είναι τέτοιων διαστάσεων ώστε, τα παιδιά της επιτιθέμενης ομάδας, όταν η μπάλα χάνεται ή έχουν σκοράρει, να μπορούν να γυρίσουν γρήγορα πίσω και να πατήσουν τη γραμμή της δικής τους περιοχής τέρματος και στην συνέχεια να κατευθυνθούν στον προσωπικό τους αντίπαλο. Μια τέτοια κατάσταση μπορεί να αποτρέψει την πιθανότητα να μην γυρίσουν τα παιδιά στην άμυνα. Στην πορεία μπορεί κανείς να εξετάσει τη δυνατότητα αύξησης της έντασης του παιχνιδιού με τον περιορισμό του χρόνου επίθεσης. Για παράδειγμα, μπορείτε να δώσετε σε κάθε ομάδα «10 δευτερόλεπτα» διάρκεια για να εκδηλώσει την επίθεση της.	Φανέλες και 1 μπάλα

2η ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

1ο μέρος: προθέρμανση			
0-5'	1, 2, 3 κόκκινο, κίτρινο και πράσινο	Οι παίκτες έχουν από μια μπάλα και βρίσκονται στην τελική γραμμή του άουτ, ενώ ο προπονητής στέκεται στην απέναντι τελική γραμμή με γυρισμένη την πλάτη του. Με το σήμα του προπονητή, τα παιδιά θα πρέπει να κινηθούν με ντρίππλα προς τον προπονητή, αλλά μόλις ο προπονητής γυρίζει και φωνάζει «Stop», θα πρέπει να μείνουν ακίνητοι. Αν κινηθούν, ή χάσουν την κατοχή της μπάλας θα πρέπει να επιστρέψουν αμέσως πίσω.	Κάθε παίκτης μια μπάλα.
5-10'	Ο καπετάνιος είπε...	Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα. Ο προπονητής («καπετάνιος»), δίνει έναν αριθμό εντολών για τα παιδιά που πρέπει να τις εκτελέσουν. Αυτές μπορεί να είναι: 1. Ο καπετάνιος λέει: «Ντρίππλα προς το καράβι» (ντρίππλα στην μια άκρη του γηπέδου)! 2. Ο καπετάνιος λέει: "«Ντρίππλα προς το λιμάνι» (ντρίππλα προς την άλλη άκρη του γηπέδου)! 3. Ο καπετάνιος λέει: «Προσέξτε το μπουμ» (Ξαπλώστε με την μπάλα για να αποφύγετε την έκρηξη)! 4. Ο καπετάνιος λέει «χοπ στο ένα πόδι/κουτσό» (λικνίσου στο ένα πόδι και κάνε ταυτόχρονα ντρίππλα)! 5. Ο καπετάνιος λέει: «Υπάρχουν καρχαρίες» (τρέχουμε γρήγορα έξω από το νερό, για παράδειγμα στις πλάγιες γραμμές ή τα καθίσματα των θεατών)!	Κάθε παίκτης μια μπάλα
10-15'	Ντρίππλα πάνω στις γραμμές	Οι παίκτες κάνουν ντρίππλα μέσα στην αίθουσα. Ο στόχος είναι η ντρίππλα σε κίνηση, ακολουθώντας τις γραμμές του γηπέδου. Σε κάθε σημείο που τέμνονται οι γραμμές, πρέπει να αλλάζουμε κατεύθυνση.	Κάθε παίκτης μια μπάλα
2ο μέρος: υψηλή συγκέντρωση			
15-25'	Σκυταλοδρομία με επιδεξιότητα	Η σκυταλοδρομία γίνεται στο γήπεδο mini handball. Τα παιδιά είναι σε ζευγάρια με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι. Το 1ο παιδί από κάθε ζευγάρι ξεκινά από την πλάγια γραμμή του γηπέδου και πηγαίνει με ντρίππλα στην απέναντι πλάγια γραμμή μέχρι το ύψος ενός κώνου. Εκεί σταματά την ντρίππλα, κάνει στροφή και μια μακρινή πάσα στο ζευγάρι του. Αμέσως μετά γυρίζει στην αρχική του θέση περπατώντας στα τέσσερα. Η εκτέλεση της άσκησης μπορεί να γίνει με αμέτρητους τρόπους, όπως: • Να κάνει αλματάκια σαν βάτραχος • Να κάνει 2 κουτσά στο δεξί και 2 κουτσά στο αριστερό πόδι κοκ.	Ανά ζευγάρι, ένας κώνος και μια μπάλα
25-30'	Μεταφέρεται την μπάλα με τα στομάχια	Οι παίκτες σε ζευγάρια, στηρίζουν με τα στομάχια τους μια μπάλα και προσπαθούν να την μεταφέρουν από την μια πλευρά του γηπέδου στην άλλη – η μεταφορά της μπάλας μπορεί να γίνει με διάφορα μέρη του σώματος, προσφέροντας διασκέδαση στα παιδιά.	Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα
3ο μέρος: υψηλή ένταση			
30-37'	Επιδεξιότητα 3	Οι 2 διαδρομές περιλαμβάνουν: • Στην μια πλευρά τα παιδιά διαπερνούν ένα πάγκο κατά μήκος. Ενδεχομένως, με ντρίππλα αν μπορούν. Ένας ενήλικας μπορεί να τα βοηθά. Στην συνέχεια κάνουν κουτσό σε μια προκαθορισμένη απόσταση και προσπαθούν στην συνέχεια να ξεφύγουν με προσποιήσεις χωρίς μπάλα από ένα τον προπονητή που λειτουργεί σαν «αμυντικός» και να σουτάρουν στο τέρμα. • Στην άλλη πλευρά τα παιδιά τρέχοντας καλύπτουν όλη την κατά μήκος απόσταση, πηγαίνουν μπροστά στο στρώμα (στέκονται) σουτάρουν και κάνουν πτώση στο στρώμα.	1 πάγκος, 1 στρώμα, 2 κώνοι
37-45'	Επιδεξιότητα 2	Οι 2 διαδρομές περιλαμβάνουν: • Στην μια πλευρά τοποθετούνται δύο κώνοι, και τα παιδιά προσπαθούν να διαπεράσουν την απόσταση τρέχοντας προς τα πίσω - ενδεχομένως με ντρίππλα	2 κώνοι, 1 στρώμα

		<p>πάνω στην γραμμή ή κρατώντας μια μπάλα κάτω από τον βραχίονα τους. Στην συνέχεια κάνουν ντρίπλα και σουτ σε σημάδια που έχουμε βάλει στο τέρμα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στην άλλη πλευρά τα παιδιά κάνουν κυβίστηση στο στρώμα (ενώ ο προπονητής έχει την μπάλα), στην συνέχεια ο προπονητής τους κάνει πάσα και τα παιδιά κάνουν ντρίπλα. Μόλις πλησιάσουν στην περιοχή τέρματος κάνουν 3 βήματα πάνω στις πλαστικές πατούσες και σουτ σε σημάδια που έχουμε βάλει στο τέρμα 	
4^ο μέρος: παιχνίδι με 2 τέρματα			
45-60'	Παίζουμε mini handball με χρόνο	<p>Ο αγώνας παίζεται σε ένα γήπεδο mini handball, με τέσσερις παίκτες και ένα τερματοφύλακα σε κάθε ομάδα.</p> <p>Το γήπεδο είναι τέτοιων διαστάσεων ώστε, τα παιδιά της επιτιθέμενης ομάδας, όταν η μπάλα χάνεται ή έχουν σκοράρει, να μπορούν να γυρίσουν γρήγορα πίσω και να πατήσουν την γραμμή της δικής τους περιοχής τέρματος και στην συνέχεια να κατευθυνθούν στον προσωπικό τους αντίπαλο. Μια τέτοια κατάσταση μπορεί να αποτρέψει την πιθανότητα να μην γυρίσουν τα παιδιά στην άμυνα, αλλά στη συνέχεια μπορεί κανείς να εξετάσει τη δυνατότητα αύξησης της έντασης του παιχνιδιού με τον περιορισμό του χρόνου επίθεσης.</p> <p>Για παράδειγμα, μπορείτε να δώσετε σε κάθε ομάδα «10 δευτερόλεπτα» διάρκεια για να εκδηλώσει την επίθεση της.</p>	Φανέλες και 1 μπάλα

Εξειδίκευση

Εξειδίκευση σημαίνει:

- Μια **μονομερής αθλητική εξειδίκευση**, όπου ο προπονητής εξασκεί μόνο ειδικές ικανότητες που έχουν σχέση με ένα άθλημα (π.χ. handball)
- **Εξειδίκευση ως προς τις θέσεις**, όπου μπορεί ο προπονητής να εξασκήσει εκείνες τις δεξιότητες που αντιστοιχούν σε μια θέση της επίθεσης, π.χ. αριστερός ίντερ. Για τα μικρά παιδιά μια τέτοια εξειδίκευση είναι ακατάλληλη

Οι κινητικές δραστηριότητες που ζητάμε να εκτελέσουν τα παιδιά ηλικίας 6-7 χρ., θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ευέλικτες και τοποθετημένες έτσι ώστε τα παιδιά να παίρνουν πολλές διαφορετικές εμπειρίες σε σχέση με το σώμα τους και την μπάλα. Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να δοκιμάσουν πολλά διαφορετικά αθλήματα.

Ο ρόλος του προπονητή

Ένας προπονητής παιδιών ηλικίας 6-7 χρ., θα πρέπει να γνωρίζει ότι: τα παιδιά έχουν πολύ λίγες εμπειρίες από την ενασχόληση με τον αθλητισμό. Πιθανά να είναι ο πρώτος προπονητής για πολλά από αυτά τα παιδιά. Το πρωταρχικό καθήκον του προπονητή αυτής της ηλικίας είναι να δημιουργήσει συνθήκες προπόνησης που θα προσφέρουν στα παιδιά ευτυχία και πνευματική ηρεμία, καθώς και να δώσει στα παιδιά μια καλή και θετική εμπειρία με την μπάλα, το παιχνίδι και την άσκηση. Θα πρέπει επίσης να τους ενθαρρύνει και να τους παρακινεί. Θα πρέπει να είναι φιλικός και προσίτος και να συγκεντρώνει την προσοχή όλων των παιδιών.

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας ασχολούνται περισσότερο με τον εαυτό τους και τις δικές τους ανάγκες. Θα πρέπει λοιπόν να αναμένουμε ότι είναι δύσκολο να συνεργαστούν.

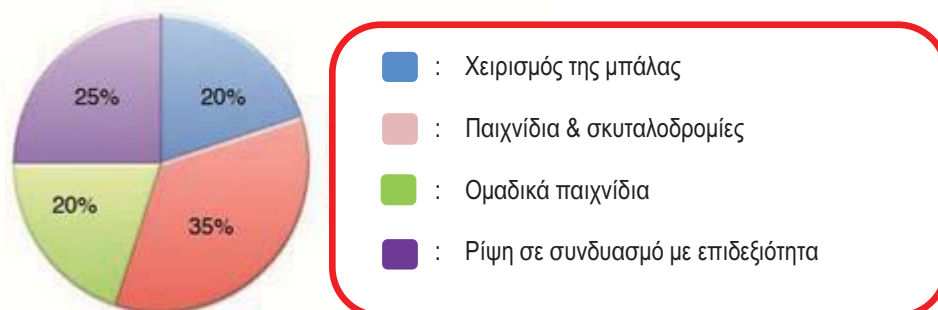
Οι γονείς των παιδιών μπορεί να έρχονται πρώτη φορά σε επαφή με τον αθλητισμό με τον ρόλο του γονιού. Θα πρέπει λοιπόν να διαθέσετε χρόνο για να τους ενημερώσετε, με σκοπό να συμμετέχουν και να βοηθήσουν και αυτοί στην δραστηριότητα του παιδιού τους αλλά και για να αποκτήσουν μια θετική εμπειρία από τον σύλλογο.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

8-9 ΕΤΩΝ

Σχεδιασμός της προπόνησης

Μια ποικιλόμορφη, και πλούσια σε παροχή κινήτρων προπόνηση στην ηλικία των 8-9 χρ. πρέπει να περιέχει στοιχεία από τα εξής τέσσερα κεντρικά θέματα: τον χειρισμό της μπάλας, το παιχνίδι, τις σκυταλοδρομίες με ρίψεις και το handball. Κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης, ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει τα 4 παραπάνω θέματα με την παρακάτω αναλογία:



Χειρισμός της μπάλας

Ο χειρισμός της μπάλας αποτελεί βασικό προπονητικό στόχο στην ηλικία 8-9 χρ.. Η εξάσκηση γίνεται μέσα από παιχνίδια και ασκήσεις και στοχεύει στην εξοικείωση των παιδιών με την μπάλα ως ένα φυσικό εργαλείο.

Το σημείο εκκίνησης για την εξάσκηση του χειρισμού / εξοικείωσης με την μπάλα είναι το ίδιο με αυτό της ηλικίας 6-7 χρ.

Στην ηλικία των 8-9 χρ. τα παιδιά θα πρέπει να αρχίσουν να συνδυάζουν το χειρισμό της μπάλας με τις έννοιες συμπαίκτης και αντίπαλος

Η τεχνικοτακτική εκπαίδευση στην ηλικία 8-9 χρ. περιλαμβάνει τους εξής προπονητικούς στόχους: χειρισμός της μπάλας, ρίψη και λαβή.

Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να επαναλαμβάνονται αρκετές φορές, ώστε σταδιακά τα παιδιά να μειώσουν την συγκέντρωσή τους στην μπάλα, και προσδευτικά να είναι σε θέση να εστιάσουν την προσοχή τους σε ό, τι συμβαίνει γύρω τους.

Η προπόνηση στην ηλικία των 8-9 χρ. απαιτεί την προσοχή του προπονητή γιατί ήδη από αυτήν την ηλικία οι ατομικές διαφορές σε ότι αφορά τις ικανότητες των παιδιών είναι μεγάλες.

Συχνά υπάρχουν παίκτες που έχουν ακόμα αρκετά προβλήματα στην εκτέλεση ορισμένων ασκήσεων από την ηλικιακή κατηγορία των 6-7 χρ. και θα ήταν συνεπώς καλή ιδέα ο προπονητής στο μέτρο του δυνατού να προσπαθήσει να οργανώσει την προπόνηση, μέσα από ένα ευρύ φάσμα κινητικών και τεχνικών δεξιοτήτων.

Άσκηση 1: Πετά την μπάλα στον αέρα – Εξοικείωση με την μπάλα



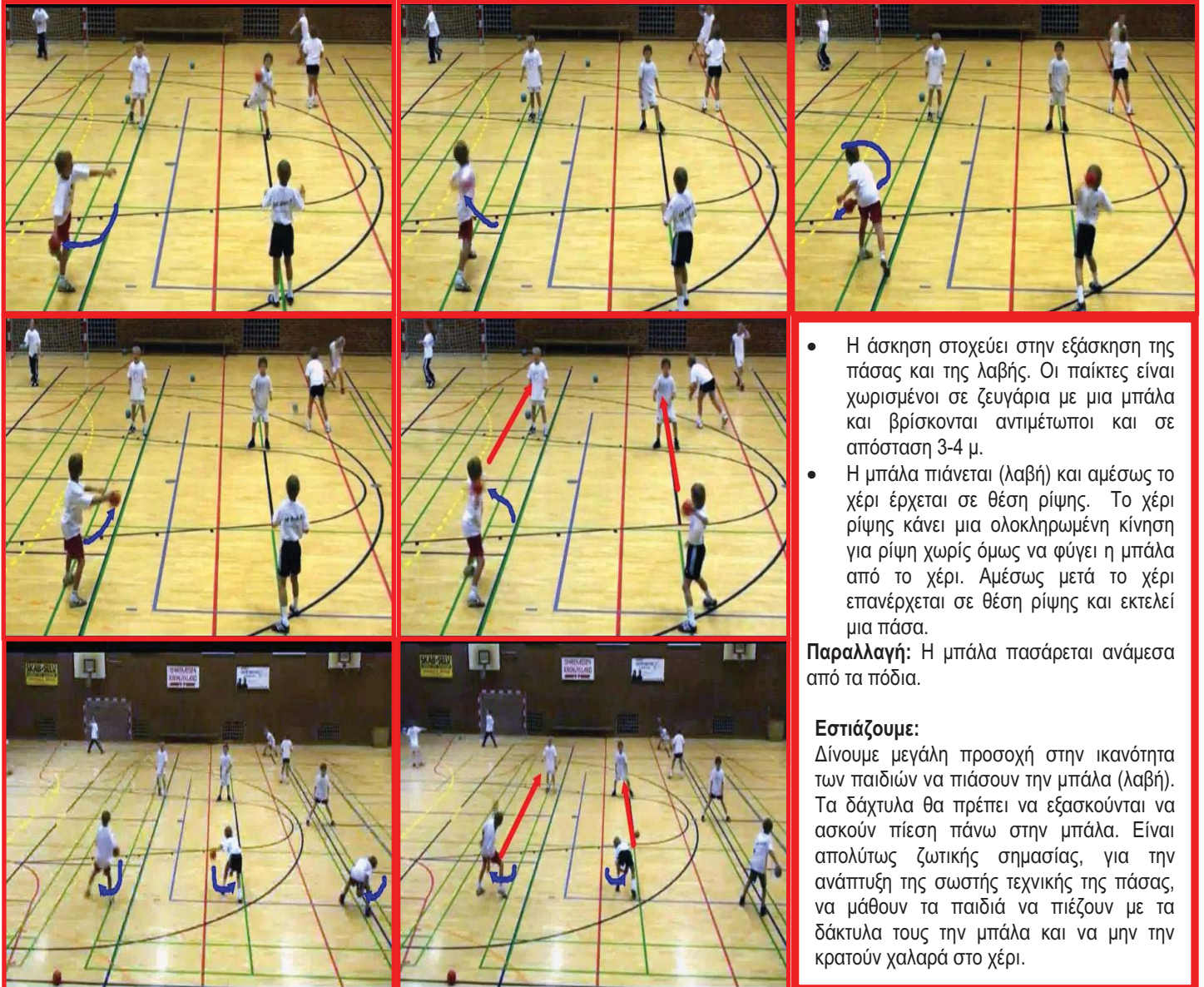
- Πετάω την μπάλα ψηλά και κάνω 1, 2, 3...5 παλαμάκια πριν πιάσω την μπάλα
- Πετάω την μπάλα ψηλά και κάνω 1 παλαμάκι πίσω από την πλάτη πριν την ξαναπιάνω
- Πετάω την μπάλα ψηλά, ακουμπάω με τις παλάμες το δάπεδο, σηκώνομαι και πιάνω την μπάλα
- Πετάω την μπάλα ψηλά, κάθομαι κάτω και πιάνω την μπάλα
- Πετάω την μπάλα ψηλά, ξαπλώνω ανάσκελα και πιάνω την μπάλα
- Είμαι ξαπλωμένος, πετάω την μπάλα ψηλά, σηκώνομαι και πιάνω την μπάλα
- Πετάω την μπάλα ψηλά, την αφήνω να αναπηδήσει και προσπαθώ να την πιάσω χαμηλά στο ύψος των ισχίων

Άσκηση Άσκηση 2: Χτυπήστε την μπάλα στο πάτωμα και... – Εξοικείωση με την μπάλα



- Χτυπάω την μπάλα στο δάπεδο και την πιάνω πίσω από την πλάτη
- Τρέχω αργά, αλλάζω κατεύθυνση και κάνω σπριντ για 4-5 μ.
- Κινούμαι προς τα εμπρός με ντρίπλα με δεξί και αριστερό χέρι. Γυρίζω με πίσω βήματα
- Ρολλάρω την μπάλα προς τα εμπρός, και την σταματάω με το μέτωπο
- Ρολλάρω την μπάλα προς τα εμπρός, και την σταματάω με την έδρα μου

Άσκηση 3: Κρατήστε την μπάλα – Λαβή και πάσα



- Η άσκηση στοχεύει στην εξάσκηση της πάσας και της λαβής. Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια με μια μπάλα και βρίσκονται αντιμέτωποι και σε απόσταση 3-4 μ.
- Η μπάλα πιάνεται (λαβή) και αμέσως το χέρι έρχεται σε θέση ρίψης. Το χέρι ρίψης κάνει μια ολοκληρωμένη κίνηση για ρίψη χωρίς όμως να φύγει η μπάλα από το χέρι. Αμέσως μετά το χέρι επανέρχεται σε θέση ρίψης και εκτελεί μια πάσα.

Παραλλαγή: Η μπάλα πασάρεται ανάμεσα από τα πόδια.

Εστιάζουμε:

Δίνουμε μεγάλη προσοχή στην ικανότητα των παιδιών να πιάσουν την μπάλα (λαβή). Τα δάχτυλα θα πρέπει να εξασκούνται να ασκούν πίεση πάνω στην μπάλα. Είναι απολύτως ζωτικής σημασίας, για την ανάπτυξη της σωστής τεχνικής της πάσας, να μάθουν τα παιδιά να πιέζουν με τα δάχτυλα τους την μπάλα και να μην την κρατούν χαλαρά στο χέρι.

Άσκηση 4: Πάσες σε μοτίβο - Πάσα



Τα παιδιά χωρίζονται σε κύκλους των 5-6 παικτών. Η μπάλα πασάρεται με συγκεκριμένο ρυθμό και σειρά πράγμα που σημαίνει ότι κάθε παίκτης πρέπει να πασάρει την μπάλα πάντα στον ίδιο παίκτη και να τη λαμβάνει από τον ίδιο παίκτη. Η πιο απλή μορφή της άσκησης είναι να πασάρουν την μπάλα στο διπλανό παίκτη προς τα δεξιά.

Αυτή η άσκηση μπορεί σταδιακά να γίνει πιο δύσκολη, ανάλογα με την ηλικία και τις ικανότητες των παιδιών.

Σταδιακά μπορούμε να βάλουμε περισσότερες μπάλες σε κυκλοφορία.

Το τελικό στάδιο της άσκησης με κυκλοφορία 2-3 μπαλών μπορεί να επιτευχθεί σταδιακά με την εισαγωγή μικρών και απλών ασκήσεων.

Επιπρόσθετες δυσκολίες:

- Μετά την πάσα αγγίζουν το έδαφος με ένα / δύο χέρια
- Μετά την πάσα κάνουν μια περιστροφή γύρω από τον άξονα τους
- Μετά την πάσα κάνουν ένα άλμα.
- Διαλύουν τον κύκλο, και οι παίκτες μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο, και συνεχίζουν να πασάρουν με την προκαθορισμένη σειρά

Παράδειγμα πάσας με 2 μπάλες:

Οι μπάλες βρίσκονται στους παίκτες 2 και 4.

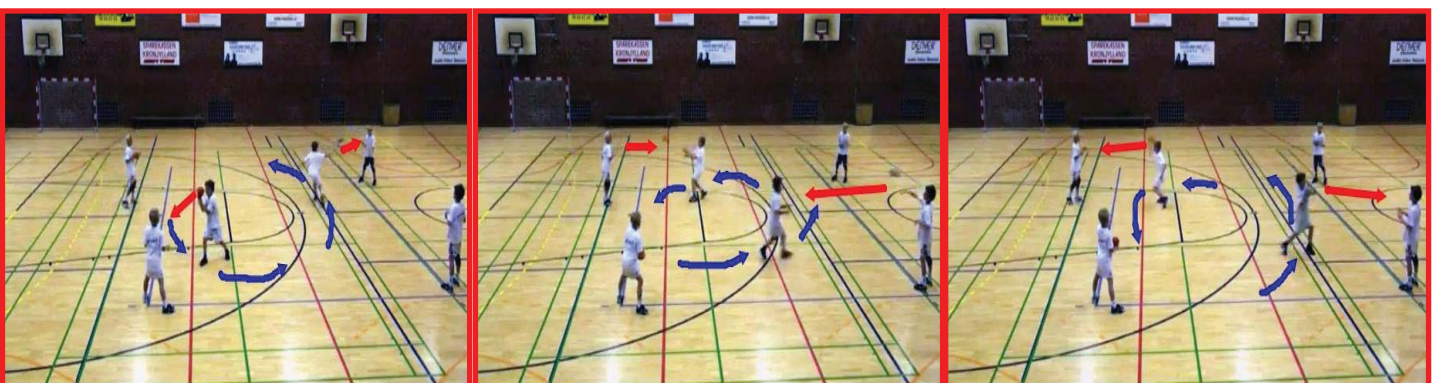
Ο παίκτης 4 κάνει πάσα στον 1 και ο παίκτης 2 στον 4.

Ο παίκτης 1 κάνει πάσα στον 5 και ο παίκτης 4 στον 1.

Ο παίκτης 5 δίνει πάσα στον 3 και ο παίκτης 1 στον 5.

Όταν η μπάλα βρίσκεται στον 1 ο προπονητής μπορεί να βάλει και 3η μπάλα.

Άσκηση 5: Πάσα με κίνηση



4-5 παίκτες σχηματίζουν ένα κύκλο με μια μπάλα ο καθένας.

Δύο παίκτες μπαίνουν μέσα στον κύκλο έτοιμοι να συναγωνιστούν. Μόλις δοθεί το σήμα από τον προπονητή, θα πρέπει αυτοί οι 2 παίκτες να τρέχουν κυκλικά μέσα στον κύκλο με φορά αντίθετη των δεικτών του ρολογιού, να σταματούν σε κάθε παίκτη του εξωτερικού κύκλου να αλλάζουν μια πάσα και να συνεχίσουν να τρέχουν.

Ποιοι παίκτες είχαν την καλύτερη λαβή σε 1'.

Άσκηση 6: Ατομικός αιφνιδιασμός

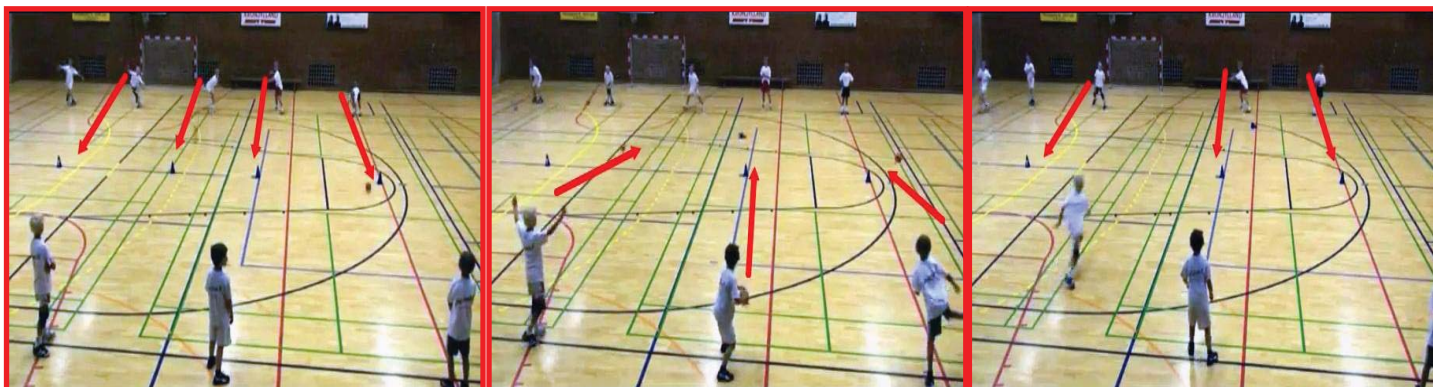
Ένας παίκτης ξεκινάει από την κεντρική γραμμή του γηπέδου και κάνει πάσα στον προπονητή που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου. Ο παίκτης τρέχει γύρω από τον κώνο με το κεφάλι του να έχει κατεύθυνση προς το τέρμα.
Ο προπονητής κάνει πάσα στον παίκτη σε απόσταση που να ταιριάζει με το επίπεδο του παίκτη.
Η μπάλα πρέπει να πιαστεί από τον παίκτη με δύο χέρια (αφού στρίψει τον κορμό του προς την πλευρά του προπονητή), και ο στόχος είναι να μάθουν οι παίκτες να τρέχουν προς τα εμπρός ενώ υποδέχονται μια μπάλα από πίσω.
Ο παίκτης στην συνέχεια σουτάρει – μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να σουτάρουν με συγκεκριμένους τρόπους.
Αν υπάρχουν πολλοί παίκτες τότε οι άσκηση μπορεί να γίνει ταυτόχρονα και από τις πλευρές του γηπέδου.

Παιχνίδια

Το παιχνίδι είναι μια καλή αφετηρία για την κοινωνικοποίηση του παιδιού και την ένταξη του σε μικρές ομάδες, και αυτό προφανώς ισχύει και για τα παιδιά ηλικίας 7-8 ετών. Στα παιχνίδια είναι σημαντικό ο προπονητής να εξασφαλίζει ότι όπου είναι δυνατό θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται μια μπάλα. Τα παιχνίδια με μπάλα περιέχουν ένα υψηλό επίπεδο κινητικότητας και γενικότερης ενεργοποίησης, που θα πρέπει να ρυθμίζεται όμως με διάφορες παραλλαγές. Επίσης το παιχνίδι περιέχει ένα υψηλό επίπεδο παρακίνησης, και δημιουργεί μια ευχάριστη διάθεση. Ο προπονητής μιας ηλικιακής ομάδας 7-8 χρ. πρέπει να σέβεται την ανάγκη των παιδιών να παίζουν και πρέπει να επιλέγει εκείνα τα παιχνίδια που εξασκούν δεξιότητες και ικανότητες που στην πορεία είναι απαραίτητες για την εκμάθηση του handball. Τέτοια παραδείγματα παιχνιδιών είναι τα:

- Συναγωνιστικά παιχνίδια με σουτ (Μαθαίνοντας τις διάφορες μορφές ρίψεως)
- Κυνηγητό (προσπονήσεις, αλλαγές κατεύθυνσης, προσανατολισμός)
- Μικρές σκυταλοδρομίες (με και χωρίς μπάλα)
- Παιχνίδια σε ομάδες (Κίνηση, πάσα, κατάκτηση της μπάλας)

Άσκηση 7: Σημαδεύω τους κώνους - Ρίψη



Οι παίκτες στέκονται σε ζευγάρια απέναντι στο ύψος περίπου των πλάγιων γραμμών (η απόσταση μπορεί να μεταβάλλεται ανάλογα με τις ικανότητες των παικτών). Ανάμεσα σε κάθε ζευγάρι παικτών βρίσκεται ένας κώνος. Ποιο ζευγάρι θα πετύχει τον κώνο τις περισσότερες φορές σε ένα λεπτό;

Ο παίκτης που χτυπάει τον κώνο, τρέχει και το βάζει στη θέση του, ενώ ο άλλος παίκτης τρέχει και μαζεύει την μπάλα και πηγαίνει αμέσως στη θέση ρίψης του. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με παραλλαγές, π.χ.:

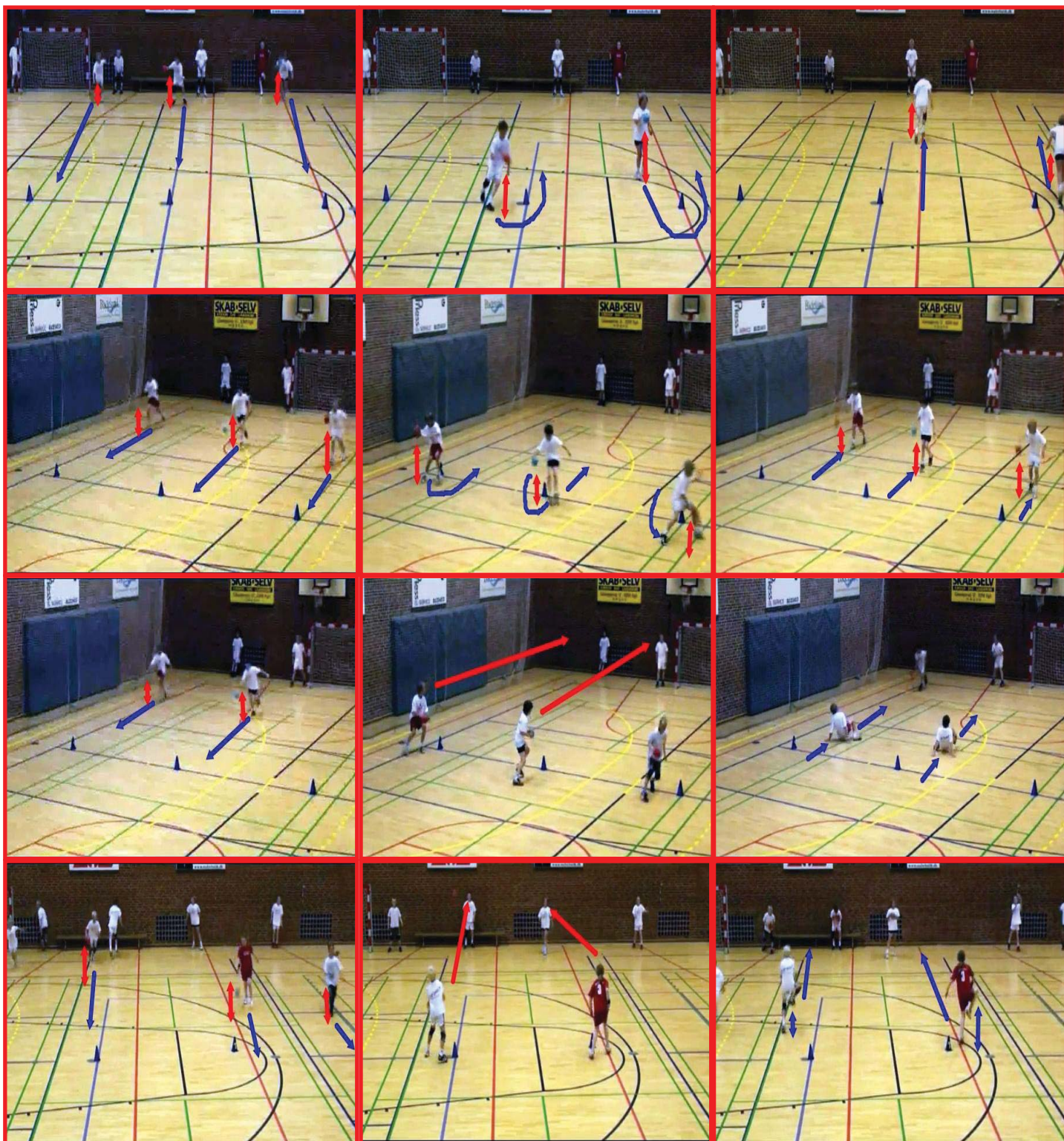
- Αφήστε τους παίκτες να σουτάρουν με όποιο τρόπο προτιμούν
- Απαιτείστε από τους παίκτες να σουτάρουν μόνο με συγκεκριμένο/νους τρόπο/ους

Άσκηση 8: Πιάσε έναν που δεν έχει μπάλα



Περίπου οι μισοί από τους παίκτες έχουν από μια μπάλα και, ενώ κάνουν ντρίπλντ προσπαθούν να πιάσουν τους παίκτες που δεν έχουν μπάλα. Αν ακουμπήσουν ένα παίκτη χωρίς μπάλα, τότε θα πρέπει ο «φυλακισμένος» να οδηγηθεί στην «φυλακή» που μπορεί να είναι π.χ. μια γωνία του γηπέδου. Αυτό το παιχνίδι αναγκάζει τα παιδιά να αποσπάσουν την προσοχή τους από την μπάλα / ντρίπλντ και να προσανατολιστούν στο χώρο.

Άσκηση 9: Σκυταλοδρομία με επιδεξιότητα





Οι παίκτες στέκονται σε ζευγάρια στη γραμμή του άουτ. Στην απέναντι πλάγια γραμμή βρίσκεται από ένας κώνος ανά ζευγάρι. Τα παιδιά θα πρέπει να εκτελέσουν διάφορες προκαθορισμένες κινητικές δεξιότητες που μπορούμε να τις διαφοροποιούμε με αναρίθμητους τρόπους. Π.χ. κάπως έτσι:

- Αλλαγή χεριού ντρίπλας κατά την επιστροφή
- Πηγαίνω προς τον κώνο με ντρίπλα και προς τα εμπρός, και επιστρέφω με ντρίπλα και κινούμενος με πλάτη
- Πηγαίνω προς τον κώνο με ντρίπλα, κάνω πάσα στο ζευγάρι μου και γυρίζω περπατώντας στα τέσσερα σαν «καβουράκι»
- Πηγαίνω προς τον κώνο με ντρίπλα, και επιστρέφω τρέχοντας και χτυπώντας χέρι / πόδι
- Πηγαίνω προς τον κώνο με πλάγιες μεταποτίσεις και ντρίπλα και γυρίζω με τον ίδιο τρόπο κλπ.

Άσκηση 10: Αγώνας 6 ημερών - Σκυταλοδρομία



Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι. Δημιουργούμε ένα μεγάλο κύκλο με κώνους. Κάθε ζευγάρι παικτών αντιστοιχεί σε ένα κώνο. Με το σήμα της εκκίνησης ξεκινά ένας παίκτης από κάθε ζευγάρι με ντρίπλα και προσπαθεί να διανύσει όλο τον κύκλο όσο πιο γρήγορα μπορεί και να παραδώσει την μπάλα στον σύντροφο του. Αυτός ξεκινά αμέσως και κάνει το ίδιο. Ποια ομάδα θα κάνει τους περισσότερους γύρους, μετά από δύο λεπτά;

Άσκηση 11: Κορόιδο με «μπαλαντέρ»



Το κλασικό παιχνίδι «κορόιδο» με μπαλαντέρ, όπου υπεραριθμία έχει πάντα η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα. Μπορούμε για παράδειγμα να μετράμε τον αριθμό των πετυχημένων πασών ή τον αριθμό των κατακτήσεων της μπάλας. Ο αριθμός των παικτών ανά ομάδα δεν πρέπει να ξεπερνά τους 4.

Επιδεξιότητα σε συνδυασμό με ρίψη

Δημιουργούμε μια διαδρομή (και στις 2 κατά μήκος πλευρές του γηπέδου) που περιλαμβάνει μια σειρά κινητικών δραστηριοτήτων που είναι τοποθετημένες με μια καλά μελετημένη σειρά στο γήπεδο. Κάθε παίκτης έχει τη δική του μπάλα και πρέπει να εκτελέσει όλες τις προκαθορισμένες κινητικές δραστηριότητες με προκαθορισμένη σειρά. Και στις δύο πλευρές του γηπέδου η προσπάθεια των παικτών θα πρέπει να ολοκληρώνεται με σουτ στο τέρμα. Μια προπόνηση επιδεξιότητας με σουτ δίνει την δυνατότητα σε πολλά παιδιά να δραστηριοποιούνται ταυτόχρονα και επίσης να κάνουν πολλά σουτ. Η οργάνωση και η επιλογή των ασκήσεων θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι δεν θα υπάρχει μεγάλη αναμονή.

Οι διαδρομές επιδεξιότητας σε συνδυασμό με σουτ, παρακινούν τα παιδιά με αποτέλεσμα να ενισχύουν τη συγκέντρωσή τους. Επιπλέον, δίνουν την δυνατότητα να εξασκηθούν εκείνες οι ικανότητες που είναι απαραίτητες στο handball όπως ο συντονισμός, η κινητικότητα και η ισορροπία.

Η εξάσκηση των γενικών κινητικών δεξιοτήτων εξακολουθούν να αποτελούν ένα μεγάλο μέρος της προπόνησης, αλλά στην ηλικιακή κατηγορία των 8-9 χρ. θα πρέπει ταυτόχρονα να μαθευτούν οι πρώτες τεχνικές δεξιότητες που έχουν σχέση με το handball. Αυτές μπορούν επίσης να αξιοποιηθούν στις διαδρομές επιδεξιότητας με σουτ. Στις διαδρομές επιδεξιότητας με σουτ στην ηλικία των 8-9 χρ. ο κύριος στόχος είναι ο συνδυασμός του σουτ με τον συντονισμό και την κινητικότητα. Έτσι λοιπόν η δημιουργία μια διαδρομής κινητικών δραστηριοτήτων πρέπει να περιλαμβάνει γενικές κινητικές δεξιότητες (φυσικές κινήσεις) αλλά και ειδικές τεχνικές δεξιότητες που έχουν σχέση με το handball.

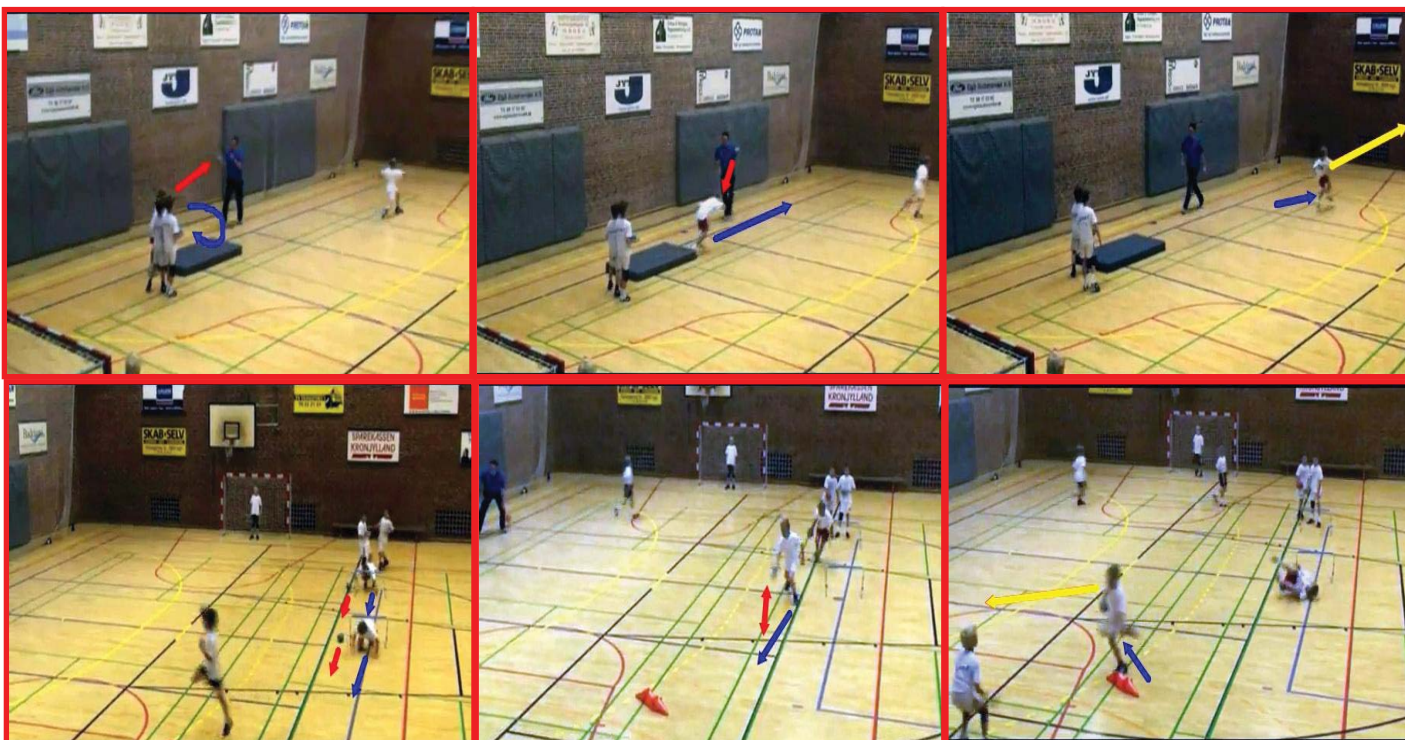
Άσκηση 12: Επιδεξιότητα σε συνδυασμό με ρίψη Νο 1



Αυτή η διαδρομή επιδεξιότητας περιλαμβάνει τις παρακάτω 4 κινητικές δεξιότητες:

- Ντρίμπλα ανάμεσα από κώνους με πλάγιες κινήσεις και με εναλλασσόμενο δεξί και το αριστερό χέρι
- Σουτ από την θέση εξτρέμ
- Ντρίμπλα και κουτσό
- Υποδοχή μπάλας με 2 χέρια με στροφή στου σώματος σε πάσα που υποδεχόμαστε από πίσω «αιφνιδισμού».

Άσκηση 13: Επιδεξιότητα σε συνδυασμό με ρίψη Νο 2



Αυτή η διαδρομή επιδεξιότητας περιλαμβάνει τις παρακάτω 2 κινητικές δεξιότητες:

- Πάσα στον προπονητή, κυβίσηση, υποδοχή της μπάλας ντρίπλα και βασικό σουτ
- Ρολάρω την μπάλα, περνάω κάτω από ένα εμπόδιο (2 φορές), στην συνέχεια αφού μαζέψω την μπάλα, κάνω ντρίπλα και σουτ με άλλα πάνω από ένα μικρό εμπόδιο

Άσκηση 14: Επιδεξιότητα σε συνδυασμό με ρίψη Νο 3



Αυτή η διαδρομή επιδεξιότητας περιλαμβάνει τις παρακάτω 2 κινητικές δεξιότητες:

- Ρολάρω την μπάλα στον προπονητή, περπατώ στα 4 μέχρι τον κώνο, υποδέχομαι την μπάλα ξανά, πλησιάζω με ντρίπλα και παίζω 1:1 ενάντια σε 1 αμυντικό και κάνω σουτ.
- Κάνω ντρίπλα περνώντας την μπάλα κάτω από 2 εμπόδια και κάνω σουτ στο τέρμα

Total handball

Το Total handball είναι η μορφή παιχνιδιού που χρησιμοποιείται στην ηλικία των 7-8 χρ.. Παίζεται σε ένα γήπεδο μίνι, και οι παίκτες καλούνται να αναλάβουν πρωτοβουλία τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση.

Εδώ θα πρέπει να δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά χα χαρούνη να εκδηλώσουν ελεύθερα τις δικές τους δεξιότητες. Αυτό το παιχνίδι δίνει την δυνατότητα στα παιδιά να συμμετέχουν σε έναν δίκαιο αγώνα, όπου το αποτέλεσμα σε καμιά περίπτωση δεν αγιάζει τα μέσα. Η πρόθεση του παιχνιδιού total handball είναι η ανάπτυξη της φυσικής περιέργειας και της δημιουργικότητας των παιδιών μέσα από την συμμετοχή σε ένα αγώνα, όπως και η ανάπτυξη της ικανότητας τους να παίρνουν πρωτοβουλίες. Τα παιδιά έχουν μια φυσική επιθυμία να τρέξουν. Το παιχνίδι Total handball παρακινεί τα παιδιά για μια συνεχή κίνηση. Τα παιδιά που συμμετέχουν στο παιχνίδι συνήθως παρουσιάζουν πολλές διαφοροποιήσεις σε ότι αφορά το κινητικό τους επίπεδο. Ο προπονητής θα πρέπει να στηρίζει ενεργά και να παρακινεί όλους τους συμμετέχοντες με σεβασμό στις υπάρχουσες ικανότητες του κάθε παίκτη ατομικά.

Το πλαίσιο και οι κανόνες του παιχνιδιού:

- Παίζεται σε γήπεδο mini handball. Σε κάθε ομάδα συμμετέχουν 4παίκτες και 1 τερματοφύλακας και χρησιμοποιείτε μια μαλακή μπάλα
- Ο αγώνας διευθύνεται από ένα διαιτητή / προπονητή, που σε συνεργασία με τους υπεύθυνους των ομάδων έχουν μεγάλη ευθύνη ώστε όλοι οι παίκτες να αποκτήσουν θετικές εμπειρίες από την συμμετοχή τους στον αγώνα.
- Όταν μια επίθεση τελειώσει, είτε με σουτ είτε με απώλεια της μπάλας, θα πρέπει αμέσως όλοι οι παίκτες τις ομάδας που μόλις έκανε επίθεση, να γυρίσουν γρήγορα πίσω, να αγγίξουν τη γραμμή της δικής τους περιοχής τέρματος και στην συνέχεια να προσπαθήσουν να αμυνθούν
- Θα πρέπει να δίνεται έμφαση στις συνεργασίες και στην κίνηση στον χώρο και λιγότερο στην φυσική επαφή
- Δεν παίζουμε με σταθερές θέσεις στην επίθεση
- Εφαρμόζονται οι γενικοί κανονισμοί που ισχύουν στο handball , αλλά ο διαιτητής / προπονητής θα πρέπει να σφυρίζει με βάση το επίπεδο εμπειρίας του κάθε παίκτη.

Ο ρόλος του προπονητή:

Ο ρόλος του προπονητή:

- Πρέπει να συμβουλευτεί και να στηρίζει όλους τους συμμετέχοντες στον αγώνα
- Ο προπονητής θα πρέπει να προσπαθεί να αποσπάσει την προσοχή των παικτών από την επίτευξη ενός αποτελέσματος / νίκης
- Ο προπονητής θα πρέπει να σταματήσει τον αγώνα, αν το παιχνίδι εξελίσσεται με ένα λάθος τρόπο και να κάνει διορθώσεις
- Αν ο προπονητής κρίνει αναγκαίο, μπορεί να προσθέσει έναν επιπλέον παίκτη στην ομάδα που υστερεί.

Σχεδιασμός της προπόνησης - προτάσεις

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν μια ισχυρή ανάγκη για κίνηση. Θα πρέπει να εξασφαλιστεί ότι η προπόνηση θα είναι οργανωμένη έτσι ώστε να υπάρχει μέγιστη κινητικότητα για κάθε παιδί. Η τόνωση της θετικής αυτοεκτίμησης των παιδιών μπορεί να επιτευχθεί όταν τα βοηθήσουμε να αισθάνονται ότι έχουν εξοικειωθεί με διάφορες κινητικές δεξιότητες. Δώστε στα παιδιά την ευκαιρία να δοκιμάσουν όλες τις βασικές κινήσεις και δεξιότητες. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά αρχίζουν τώρα να δείχνουν ενδιαφέρον το ένα για το άλλο καθώς και να συνεργάζονται.

Η προπόνηση πρέπει να περιλαμβάνει ασκήσεις και παιχνίδια τα οποία προτρέπουν τα παιδιά να συνεργαστούν και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον. Τα παιδιά λειτουργούν καλύτερα σε μικρές ομάδες. Οργανώστε έτσι την προπόνηση ώστε τα παιδιά να είναι χωρισμένα σε ομάδες 6-8 παιδιών ανά προπονητή. Τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία είναι δύσκολο να διατηρήσουν την προσοχή τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Θα πρέπει να γίνεται εναλλαγή ασκήσεων/παιχνιδιών σε τακτική βάση για την διατήρηση της αυτοσυγκέντρωσης. Παρακάτω θα βρείτε υποδειγματικές προπονήσεις για την ηλικιακή κατηγορία 8-9 χρ.:

1η ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΩΡΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ
1ο ΜΕΡΟΣ: ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ			
0-5´	Εσείς και η μπάλα...	<p>Πέτας την μπάλα στον αέρα και...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Χτύπα 1, 2...5 παλαμάκια , πριν πιάσεις ξανά την μπάλα • Χτύπα 1 παλαμάκι, πριν πιάσεις ξανά την μπάλα • Ακούμπησε με τα 2 χέρια το έδαφος, πριν πιάσεις ξανά την μπάλα • Κάτσε κάτω και πιάσε την μπάλα • Ξάπλωσε μπρούμυτα και πιάσε την μπάλα • Ξάπλωσε μπρούμυτα, πέτα την μπάλα ψηλά-σήκω και πιάσε την μπάλα • Άφησε την να χτυπήσει μια φορά στο έδαφος και πιάσε την μπάλα χαμηλά κάτω από το ύψος των ισχύων • Χτύπα την μπάλα στο έδαφος και πιάσε την πίσω από την πλάτη • Τρέξε με ντρίπλα με αργό ρυθμό, ξαφνικά άλλαξε κατεύθυνση και κάνε 4-5 μ. με σπριντ και ντρίπλα και μετά πάλι αργά κοκ. • Ρολάρισε την μπάλα προς τα εμπρός, τρέξε και σταμάτα την με το κεφάλι • Ρολάρισε την μπάλα προς τα εμπρός, τρέξε και σταμάτα την με τον «πισινό». 	Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα
5-10´	Πιάσε ένα παίκτη που δεν έχει μπάλα!	<p>Περίπου οι μισοί παίκτες έχουν από μια μπάλα και με ντρίπλα προσπαθούν να πιάσουν ένα παίκτη χωρίς μπάλα. Αν ακουμπήσουν ένα παίκτη, τότε αλλάζουν ρόλους.</p> <p>Παραλλαγή: Οι πιασμένοι οδηγούνται σε μια γωνία που λειτουργεί ως «φυλακή».</p> <p>Αυτή η άσκηση βοηθά τους παίκτες που κάνουν ντρίπλα, ταυτόχρονα να απομακρύνουν το βλέμμα τους από την μπάλα και να προσανατολιστούν στον χώρο.</p>	Περίπου μια μπάλα ανά 2 παίκτες
10-15´	Αγώνας 6 ημερών	<p>Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι.</p> <p>Δημιουργούμε ένα μεγάλο κύκλο με κώνους. Κάθε ζευγάρι παικτών αντιστοιχεί σε ένα κώνο. Με το σήμα της εκκίνησης ξεκινά ένας παίκτης από κάθε ζευγάρι με ντρίπλα και προσπαθεί να διανύσει όλο τον κύκλο όσο πιο γρήγορα μπορεί και να παραδώσει την μπάλα στον σύντροφο του. Αυτός ξεκινά αμέσως και κάνει το ίδιο. Ποια ομάδα θα κάνει τους περισσότερους γύρους, μετά από δύο λεπτά;</p>	Ένας κώνος και μια μπάλα ανά ζευγάρι παικτών.
2ο ΜΕΡΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ			
15-23´	Ατομικός αιφνιδιασμός (υποδοχή μπάλας από πίσω)	<p>Ένας παίκτης ξεκινάει από την κεντρική γραμμή του γηπέδου και κάνει πάσα στον προπονητή που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου. Ο παίκτης τρέχει γύρω από τον κώνο με το κεφάλι του να έχει κατεύθυνση προς το τέρμα. Ο προπονητής κάνει πάσα στον παίκτη σε απόσταση που να ταιριάζει με το επίπεδο του παίκτη. Η μπάλα πρέπει να πιαστεί από τον παίκτη με δύο χέρια (αφού στρίψει τον κορμό του προς την πλευρά του προπονητή) , και ο στόχος είναι να μάθουν οι παίκτες να τρέχουν προς τα εμπρός ενώ υποδέχονται μια μπάλα από πίσω. Ο παίκτης στην συνέχεια σουτάρει – μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να σουτάρουν με συγκεκριμένους τρόπους. Αν υπάρχουν πολλοί παίκτες τότε οι άσκηση μπορεί να γίνει ταυτόχρονα και από τις πλευρές του γηπέδου.</p>	Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα

23-30'	Κράτα την μπάλα!	<p>Η άσκηση στοχεύει στην εξάσκηση της πάσας και της λαβής. Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια με μια μπάλα και βρίσκονται απέναντι και σε απόσταση 3-4 μ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η μπάλα πιάνεται (λαβή) και αμέσως το χέρι έρχεται σε θέση ρίψης. Το χέρι ρίψης κάνει μια ολοκληρωμένη κίνηση για ρίψη χωρίς όμως να φύγει η μπάλα από το χέρι. Αμέσως μετά το χέρι επανέρχεται σε θέση ρίψης και εκτελεί μια πάσα. <p>Παραλλαγή: Η μπάλα πασάρεται ανάμεσα από τα πόδια.</p> <p>Εστιάζουμε: Δίνουμε μεγάλη προσοχή στην ικανότητα των παιδιών να πιάσουν την μπάλα (λαβή). Τα δάχτυλα θα πρέπει να εξασκούνται να ασκούν πίεση πάνω στην μπάλα. Είναι απολύτως ζωτικής σημασίας, για την ανάπτυξη της σωστής τεχνικής της πάσας, να μάθουν τα παιδιά να πιέζουν με τα δάχτυλα τους την μπάλα και να μην την κρατούν χαλαρά στο χέρι.</p>	Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα
3ο ΜΕΡΟΣ: ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ			
30-35'	Σκυταλοδρομία με επιδεξιότητα	<p>Οι παίκτες στέκονται σε ζευγάρια στην γραμμή του άουτ. Στην απέναντι πλάγια γραμμή βρίσκεται ένας κώνος ανά ζευγάρι παικτών. Τα παιδιά θα πρέπει να εκτελέσουν διάφορες προκαθορισμένες κινητικές δεξιότητες που μπορούμε να τις διαφοροποιούμε με αναρίθμητους τρόπους. Π.χ. κάπως έτσι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αλλαγή χεριού ντρίπλας κατά την επιστροφή • Πηγαίνω προς τον κώνο με ντρίπλα και προς τα εμπρός, και επιστρέφω με ντρίπλα και κινούμενος με πλάτη • Πηγαίνω προς τον κώνο με ντρίπλα, κάνω πάσα στο ζευγάρι μου και γυρίζω περπατώντας στα τέσσερα σαν «καβουράκι» • Πηγαίνω προς τον κώνο με ντρίπλα, και επιστρέφω τρέχοντας και χτυπώντας χέρι / πόδι • Πηγαίνω προς τον κώνο με πλάγιες μετατοπίσεις και ντρίπλα και γυρίζω με τον ίδιο τρόπο κλπ. 	Ένας κώνος και μια μπάλα ανά ζευγάρι παικτών.
35-45'	Επιδεξιότητα σε συνδυασμό με ρίψη No 1	<p>Αυτή η διαδρομή επιδεξιότητας περιλαμβάνει τις παρακάτω 4 κινητικές δεξιότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ντρίπλα ανάμεσα από κώνους με πλάγιες κινήσεις και με εναλλασσόμενο δεξί και το αριστερό χέρι στην ντρίπλα • Σουτ από την θέση εξτρέμ • Ντρίπλα και κουτσό • Υποδοχή μπάλας με 2 χέρια με στροφή στου σώματος σε πάσα από πίσω - «αιφνιδιασμού». 	8 κώνοι
4ο ΜΕΡΟΣ: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ 2 ΤΕΡΜΑΤΑ			
45-60'	Total handball	Παιχνίδια με 2 τέρματα και του κανόνες του Total handball	Φανέλες/σαλιάρες και μια μπάλα

2^η ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΩΡΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ
1^ο ΜΕΡΟΣ: ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ			
0-5'	Εξοικείωση με την μπάλα	<p>Πέτα την μπάλα στον αέρα και...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Χτύπα 1, 2...5 παλαμάκια , πριν πιάσεις ξανά την μπάλα • Χτύπα 1 παλαμάκι, πριν πιάσεις ξανά την μπάλα • Ακούμπησε με τα 2 χέρια το έδαφος, πριν πιάσεις ξανά την μπάλα • Κάτσε κάτω και πιάσε την μπάλα • Ξάπλωσε μπρούμυτα και πιάσε την μπάλα • Ξαπλωμένος μπρούμυτα, πέτα την μπάλα ψηλά-σήκω και πιάσε την μπάλα • Άφησε την να χτυπήσει μια φορά στο έδαφος και πιάσε την χαμηλά κάτω από το ύψος των ισχύων • Χτύπα την μπάλα στο έδαφος και πιάσε την πίσω από την πλάτη • Τρέξε με ντρίπλα με αργό ρυθμό, ξαφνικά άλλαξε κατεύθυνση και κάνε 4-5 μ. με σπριντ και ντρίπλα και μετά πάλι αργά κοκ. • Ρολλάρισε την μπάλα προς τα εμπρός, τρέξε και σταμάτα την με το κεφάλι • Ρολλάρισε την μπάλα προς τα εμπρός, τρέξε και σταμάτα την με την έδρα. 	Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα
5-10'	Πάσες σε μοτίβο	<p>Τα παιδιά χωρίζονται σε κύκλους των 5-6 παικτών. Η μπάλα πασάρεται με συγκεκριμένο ρυθμό και σειρά πράγμα που σημαίνει ότι κάθε παίκτης πρέπει να πασάρει την μπάλα πάντα στον ίδιο παίκτη και να την λαμβάνει από τον ίδιο παίκτη. Η πιο απλή μορφή της άσκησης είναι να πασάρουν την μπάλα στον διπλανό παίκτη προς τα δεξιά. Αυτή η άσκηση μπορεί σταδιακά να γίνει πιο δύσκολη, ανάλογα με την ηλικία και τις ικανότητες των παιδιών. Σταδιακά μπορούμε να βάλουμε περισσότερες μπάλες σε κυκλοφορία.</p> <p>Το τελικό στάδιο της άσκησης με κυκλοφορία 2-3 μπαλών μπορεί να επιτευχθεί σταδιακά με την εισαγωγή μικρών και απλών ασκήσεων.</p> <p>Επιπρόσθετες δυσκολίες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μετά την πάσα αγγίζουν το έδαφος με ένα / δύο χέρια • Μετά την πάσα κάνουν μια περιστροφή γύρω από τον άξονα τους • Μετά την πάσα κάνουν ένα άλμα. • Διαλύουν τον κύκλο, και οι παίκτες μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο, και συνεχίζουν να πασάρουν με την προκαθορισμένη σειρά 	3-4 μπάλες
10-15'	Ατομικός αιφνιδιασμός (υποδοχή μπάλας από πίσω)	<p>Ένας παίκτης ξεκινάει από την κεντρική γραμμή του γηπέδου και κάνει πάσα στον προπονητή που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου. Ο παίκτης τρέχει γύρω από τον κώνο με το κεφάλι του να έχει κατεύθυνση προς το τέρμα. Ο προπονητής κάνει πάσα στον παίκτη σε απόσταση που να ταιριάζει με το επίπεδο του παίκτη. Η μπάλα πρέπει να πιαστεί από τον παίκτη με δύο χέρια (αφού στρίψει τον κορμό του προς την πλευρά του προπονητή) , και ο στόχος είναι να μάθουν οι παίκτες να τρέχουν προς τα εμπρός ενώ υποδέχονται μια μπάλα από πίσω. Ο παίκτης στην συνέχεια σουτάρει – μπορούμε να ζητήσουμε από</p>	Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα

		τα παιδιά να σουτάρουν με συγκεκριμένους τρόπους. Αν υπάρχουν πολλοί παίκτες τότε η άσκηση μπορεί να γίνει ταυτόχρονα και από τις πλευρές του γηπέδου.	
2ο ΜΕΡΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ			
15-23'	Σημαδεύω τους κώνους	Οι παίκτες στέκονται σε ζευγάρια απέναντι στο ύψος περίπου των πλάγιων γραμμών (η απόσταση μπορεί να μεταβάλλεται ανάλογα με τις ικανότητες των παικτών). Ανάμεσα σε κάθε ζευγάρι παικτών βρίσκεται ένας κώνος. Ποιο ζευγάρι θα πετύχει τον κώνο τις περισσότερες φορές σε ένα λεπτό; Ο παίκτης που χτυπάει τον κώνο, τρέχει και το βάζει στη θέση του, ενώ ο άλλος παίκτης τρέχει και μαζεύει την μπάλα και πηγαίνει αμέσως στην θέση ρίψης του. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με παραλλαγές, π.χ.: <ul style="list-style-type: none"> • Αφήστε τους παίκτες να σουτάρουν με όποιο τρόπο προτιμούν • Απαιτείστε από τους παίκτες να σουτάρουν μόνο με συγκεκριμένο/νους τρόπο/ους 	Ένας κώνος και μια μπάλα ανά ζευγάρι παικτών.
23-30'	Κορόιδο με «μπαλαντέρ»	Το κλασικό παιχνίδι «κορόιδο» με μπαλαντέρ, όπου υπεραιριθμία έχει πάντα η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα. Μπορούμε για παράδειγμα να μετράμε τον αριθμό των πετυχημένων πασών ή τον αριθμό των κατακτήσεων της μπάλας. Ο αριθμός των παικτών ανά ομάδα δεν πρέπει να ξεπερνά τους 4.	Φανέλες/σαλιάρες και μια μπάλα
3ο ΜΕΡΟΣ: ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ			
30-37'	Επιδεξιότητα σε συνδυασμό με ρίψη No 2	Αυτή η διαδρομή επιδεξιότητας περιλαμβάνει τις παρακάτω 2 κινητικές δεξιότητες: <ul style="list-style-type: none"> • Πάσα στον προπονητή, κυβίστηση, υποδοχή της μπάλας και βασικό σουτ • Ρολλάρω την μπάλα, περνάω κάτω από ένα εμπόδιο (2 φορές), στην συνέχεια αφού μαζέψω την μπάλα, κάνω ντρίπλα και σουτ με άλμα πάνω από ένα μικρό εμπόδιο 	1 στρώμα γυμναστικής, 2 εμπόδια και μια μπάλα κάθε παιδί
37-45'	Επιδεξιότητα σε συνδυασμό με ρίψη No 3	Αυτή η διαδρομή επιδεξιότητας περιλαμβάνει τις παρακάτω 2 κινητικές δεξιότητες: <ul style="list-style-type: none"> • Ρολλάρω την μπάλα στον προπονητή, περπατώ στα 4 μέχρι τον κώνο, υποδέχομαι την μπάλα ξανά, πλησιάζω με ντρίπλα και παίζω 1:1 ενάντια σε 1 αμυντικό και κάνω σουτ. • Κάνω ντρίπλα περνώντας την μπάλα κάτω από 2 εμπόδια και κάνω σουτ στο τέρμα 	2 κώνοι, 2 εμπόδια και μια μπάλα κάθε παιδί
4ο ΜΕΡΟΣ: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ 2 ΤΕΡΜΑΤΑ			
45-60'	Total handball	Παιχνίδια με 2 τέρματα και του κανόνες του Total handball	Φανέλες/σαλιάρες και μια μπάλα

Εξειδίκευση

Εξειδίκευση σημαίνει:

- Μια **μονομερής αθλητική εξειδίκευση**, όπου ο προπονητής εξασκεί μόνο ειδικές ικανότητες που έχουν σχέση με ένα άθλημα (π.χ. handball)
- **Εξειδίκευση ως προς τις θέσεις**, όπου μπορεί ο προπονητής να εξασκήσει εκείνες τις δεξιότητες που αντιστοιχούν σε μια θέση της επίθεσης, π.χ. αριστερός ίντερ. Για τα μικρά παιδιά μια τέτοια εξειδίκευση είναι ακατάλληλη

Οι κινητικές δραστηριότητες για τα παιδιά ηλικίας 8-9 χρ. θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ευέλικτες και τοποθετημένες έτσι ώστε τα παιδιά να παίρνουν πολλές διαφορετικές εμπειρίες σε σχέση με το σώμα τους και την μπάλα. Όταν τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι «Total handball» θα πρέπει να περνούν από διάφορες θέσεις και επίσης να δίνεται σε όλους την δυνατότητα να σουτάρουν. Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να δοκιμάσουν πολλά διαφορετικά αθλήματα.

Ο ρόλος του προπονητή

Ένας προπονητής παιδιών ηλικίας 8-9 χρ., θα πρέπει να γνωρίζει ότι: τα παιδιά έχουν πολύ λίγες εμπειρίες από την ενασχόληση με τον αθλητισμό. Πιθανά να είναι ο πρώτος προπονητής για πολλά από αυτά τα παιδιά. Το πρωταρχικό καθήκον του προπονητή αυτής της ηλικίας είναι να δημιουργήσει συνθήκες προπόνησης που να προσφέρουν στα παιδιά την ευτυχία και την πνευματική ηρεμία, καθώς και να δώσει στα παιδιά μια καλή και θετική εμπειρία με την μπάλα, το παιχνίδι και την άσκηση. Θα πρέπει επίσης να τους ενθαρρύνει και να τους παρακινήσει. Θα πρέπει να είναι φιλικός και εξυπηρετικός και να συγκεντρώνει την προσοχή όλων των παιδιών. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας αρχίζουν να ενδιαφέρονται για τους συμπαίκτες τους. Αυτό θα πρέπει να το ενθαρρύνουμε, ώστε να μάθουν τα παιδιά να βοηθούν ο ένας τον άλλο και να συνεργάζονται.

Οι γονείς των παιδιών μπορεί να έρχονται πρώτη φορά σε επαφή με τον αθλητισμό με τον ρόλο του γονιού. Θα πρέπει λοιπόν να διαθέσετε χρόνο για να τους ενημερώσετε, με σκοπό να συμμετέχουν και να βοηθήσουν και αυτοί στην δραστηριότητα του παιδιού τους αλλά και για να αποκτήσουν μια θετική εμπειρία από τον σύλλογο.