



DEN OFFICIELLE HJEMMESIDE FOR

DANSK HÅNDBOLD FORBUND



10-11 χρ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Επιμέλεια & μετάφραση: Καρακεχαγιάς Αθανάσιος

Ηλικιακή κατηγορία 10-11 χρ.

Η προπόνηση στην ηλικία 10-11 χρ.

Ο σχεδιασμός μιας προπόνησης που να είναι ποικιλόμορφη, να περιέχει ένταση και με πολλά στοιχεία παρακίνησης, στην ηλικία των 10-11 χρ., θα πρέπει να περιλαμβάνει τους εξής 4 βασικούς παράγοντες: το χειρισμό της μπάλας, το παιχνίδι, σκυταλοδρομίες με ρίψεις και handball.

Κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης, ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει τα 4 παραπάνω θέματα με την παρακάτω αναλογία:



- : Άμυνα
- : Επίθεση
- : Τεχνική
- : Παιχνίδια και 1:1
- : Φυσική κατάσταση

Άμυνα

Η προπόνηση της άμυνας στην ηλικία των 10-11 χρ. αποσκοπεί κυρίως στο να κατανοήσει ο κάθε παίκτης το πώς μπορεί/πρέπει να αμύνεται σε ένα νοητό μεγάλο διάδρομο, όταν ο προσωπικός του αντίπαλος έχει την μπάλα και πως όλοι μαζί πρέπει/μπορούν να προσπαθήσουν να αποτρέψουν τον αντίπαλο να δημιουργήσει συνθήκες για να πετύχει ένα τέρμα.

Αφορά κυρίως την τοποθέτηση μέσα στο γήπεδο και την συνειδητοποίηση της σημασίας της δουλειάς με τα πόδια. Η μετάβαση από το Total handball στο παιχνίδι πέντε εναντίον πέντε για πιο μεγάλα παιδιά φυσικά οδηγεί σε μια πιο αυξημένη ανάγκη κατανόησης από τους παίκτες της σημασίας της προάσπισης του τέρματος τους, το δικό τους ρόλο και τις ευκαιρίες σε αυτό. Η ικανότητα των παιδιών να κατανοήσουν την έννοια του χάντμπολ ως παιχνίδι σε αυτήν την ηλικία έχει αναπτυχθεί επαρκώς και μπορεί να ξεκινήσει μια πιο επικεντρωμένη δουλειά πάνω στην άμυνα.

Το παιχνίδι πέντε εναντίον πέντε στην ηλικία των 10-11 χρ. επιτρέπει τη δημιουργία πολλών καταστάσεων 1:1 και αυτό δημιουργεί την ανάγκη ευαισθητοποίησης των παικτών σε ότι αφορά την τοποθέτηση τους σε σχέση με τον προσωπικό τους αντίπαλο.

Άσκηση 1: 1:1 χωρίς μπάλα

Οι παίκτες χωρισμένοι σε ζευγάρια. Ένας επιθετικός και ένας αμυντικός. Ο επιθετικός με μια μπάλα στα χέρια παίζει 1:1 χωρίς ντρίπλιν εναντίον του αμυντικού και πρέπει να προσπαθήσει να «αφήσει» την μπάλα πίσω από μια νοητή γραμμή που οριοθετείται από δύο κώνους. Ο αμυντικός θα πρέπει να κινείται στη γραμμή μεταξύ των 2 κώνων, και με πλάγιες μετακινήσεις προσπαθεί να μην αφήσει τον επιθετικό να περάσει. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αρχική θέση του αμυνόμενου με το κέντρο βάρους του να έχει κλίση λίγο προς τα εμπρός, τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και τα χέρια του να βρίσκονται σε πρόταση προς τα εμπρός με ελαφρά λυγισμένους τους αγκώνες.

Άσκηση 2: Συνεργασία 2:2

Δύο αμυντικοί και δύο επιθετικοί παίζουν σε ένα χώρο μπροστά από την γραμμή τέρματος που οριοθετείται από δύο κώνους. Οι επιθετικοί ξεκινούν με πάσες από το κέντρο του γηπέδου. Όταν φτάσουν απέναντι από τους αμυντικούς, οι επιθετικοί παίζουν ελεύθερα στον χώρο μεταξύ των κώνων (2 εναντίον 2) και καθήκον της άμυνας είναι να αποτρέψει τις επιθέσεις. Οι αμυντικοί πρέπει να επικεντρώνονται κυρίως στις ατομικές ενέργειες με τη σωστή απόσταση από τους επιτιθέμενους και την σωστή τοποθέτηση των χεριών και των ποδιών. Σε δεύτερο βαθμό οι αμυντικοί πρέπει να προσπαθήσουν να κρίνουν όταν είναι απαραίτητο να υποστηρίξουν τον συμπαίκτη τους στην άμυνα. Τονίστε ότι στο ξεκίνημα της επίθεσης θα πρέπει να υπάρχει απειλητική μπρος-πίσω κίνηση, η οποία επιτρέπει μια καλή πίεση στην άμυνα.

Άσκηση 3: Συνεργασία 3:3 με κόψιμο ενός παίκτη μέσα

Τρεις αμυντικοί και τρεις επιθετικοί παίζουν σε ένα χώρο μπροστά από τη γραμμή τέρματος που οριοθετείται από δύο κώνους. Οι επιθετικοί ξεκινούν με πάσες από το κέντρο του γηπέδου. Όταν φτάσουν απέναντι από τους αμυντικούς, ένας επιθετικός (ίντερ ή κεντρικός) κόβει μέσα, και η επίθεση παίζει με την μορφή 2 περιφερειακοί και ένας πύβος. Η επίθεση παίζει ελεύθερα και το έργο της άμυνας είναι να αποσπαστεί συνεχώς τις ευθύνες, ώστε να υπάρχει συμφωνία για το ποιος είναι κάθε φορά υπεύθυνος για το κάτοχο της μπάλας και ποιος είναι υπεύθυνος για το πύβος. Στην αρχική φάση της επίθεσης (αρχικό γύρισμα της μπάλας), η άμυνα πρέπει να είναι λίγο παθητική, ενώ αμέσως μετά γίνεται πολύ πιο κινητική.

Επίθεση

Η προπόνηση της επίθεσης στην ηλικία των 10-11 χρ. στοχεύει στο να κατανοήσουν οι παίκτες, πως όταν η ομάδα τους έχει την μπάλα, αυτοί παίρνουν συγκεκριμένες θέσεις στην επίθεση, καθώς και με ποιό τρόπο μπορούν μαζί να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ευκαιρίες για γκολ.

Επομένως, αυτή η εμπειρία θα είναι αναμφισβήτητη για τα παιδιά ηλικίας 10-11 χρ. εντελώς διαφορετική, και η δουλειά του προπονητή σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία είναι προφανώς να προκαλέσει / παρακινήσει τους παίκτες του σε όποια θέση και αν βρίσκονται.

Όπως προκύπτει, η θεμελιώδης βάση για την εκδήλωση μιας καλής επίθεσης είναι η εκμάθηση και απόκτηση μιας καλής βασικής τεχνικής. Η βασική τεχνική αποτελεί προϋπόθεση για τους παίκτες, για να μπορούν να υποδέχονται, να σουτάρουν την μπάλα και να επιλέγουν την καλύτερη λύση για την εκάστοτε παρουσιαζόμενη αγωνιστική κατάσταση.

Η θέση της DHF είναι ότι η προπόνηση στα παιδιά ηλικίας 10-11 χρ. θα πρέπει να εστιάζεται στο παιχνίδι συνεργασιών, το οποίο δημιουργεί αγωνιστικές καταστάσεις στις οποίες οι παίκτες σε ατομικό επίπεδο θα πρέπει να επιλέξουν π.χ. πάσα ή σουτ., διείσδυση ή σουτ από 9 κλπ.. Η διαδικασία επιλογής απόφασης είναι ιδιαίτερα παρακινητική για τα παιδιά. Η καλλιέργεια συστημάτων επίθεσης με σταθερές λύσεις είναι ακατάλληλη για αυτήν την ηλικία.

Θα πρέπει να δημιουργούμε συνθήκες μέσα από ασκήσεις και παιχνίδια, όπου οι παίκτες θα πρέπει να μάθουν να επιλέγουν και να αποφεύγουμε μοντέλα ομαδικής τακτικής στην επίθεση όπου προσφέρονται μόνιμες και σταθερές λύσεις στους παίκτες. Οι μορφές συνεργασίας στην επίθεση θα πρέπει να φέρνουν τους παίκτες αντιμέτωπους με την διαδικασία να επιλέξουν μεταξύ του αν:

1. Πρέπει να κάνουν σουτ
2. Πρέπει να κάνουν μια προσποίηση/διείσδυση ή

3. Πρέπει να κάνουν πάσα στον διπλανό παίκτη που βρίσκεται σε κίνηση

Ως εκ τούτου, ο σχεδιασμός της προπόνησης στην ηλικία των 10-11 χρ. πρέπει να περιλαμβάνει ασκήσεις και παιχνίδια όπου οι παίκτες θα πρέπει να έχουν στο μυαλό τους διαρκώς ότι πρέπει να λύσουν πολλές τέτοιες καταστάσεις.

Άσκηση 4: Επίθεση 2 εναντίον 1



Καθορίζουμε ένα χώρο μπροστά από τη γραμμή τέρματος με 2 κώνους, στον οποίο αμύνεται ένας αμυντικός. Ο αριστερός ίντερ κάνει πάσα στον προπονητή που βρίσκεται στη θέση του αριστερού εξτρέμ. Στην συνέχεια αφού κινηθεί προς τα εμπρός και υποδεχθεί ξανά την μπάλα, κάνει απειλή προς τα αριστερά, και προσπαθεί να περάσει από την εξωτερική πλευρά του αμυντικού (που κινείται προς αυτόν), και αν υπάρχει χώρος σουτάρει. Διαφορετικά κάνει πάσα στον κεντρικό επιθετικό που συγχρονίζει τη κίνηση του και περνά από την εσωτερική πλευρά του αμυντικού.

Ο κεντρικός επιθετικός θα πρέπει να σουτάρει και να μην κάνει ξανά πάσα στον αριστερό ίντερ. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι επιθετικοί ότι έχουν μόνο αυτές τις 2 επιλογές. Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει και προς την αντίθετη κατεύθυνση δηλ. να ξεκινά η απειλή από δεξιά προς τα αριστερά.

Άσκηση 5: Επίθεση 3 εναντίον 3, η απειλή ξεκινά από τον κεντρικό επιθετικό





Καθορίζουμε ένα χώρο μπροστά από την γραμμή τέρματος με 2 κώνους στον οποίο αμύνονται 3 αμυντικοί. Οι υπόλοιποι παίκτες είναι χωρισμένοι σε 3άδες στην κεντρική γραμμή του γηπέδου. Η πρώτη 3άδα ξεκινά με κατεύθυνση την αντίπαλη άμυνα, με τον κεντρικό επιθετικό να κινείται με ντρίπλ. Μόλις οι 3 επιθετικοί φτάσουν κοντά στην άμυνα, ο κεντρικός επιθετικός παίζει 1:1 με σκοπό να δημιουργήσει υπερφόρτωση και να πασάρει στον αντίστοιχο ίντερ, ο οποίος στην συνέχεια σουτάρει.

Παραλλαγή: οι 3 επιθετικοί στέκονται μπροστά στους 3 αμυντικούς. Ο κεντρικός αμυντικός και επιθετικός έχουν από μια μπάλα στα χέρια. Στο σήμα του προπονητή, ο κεντρικός αμυντικός και ο επιθετικός κάνουν ταυτόχρονη σκαστή πάσα ο ένας στον άλλο και αμέσως ο κεντρικός επιθετικός κάνει προσπάθεια 1:1 ενάντια στον κεντρικό αμυντικό (έχει την μπάλα στο 1 χέρι-ημιενεργητικός αμυντικός) με σκοπό να δημιουργήσει υπερφόρτωση και να πασάρει στον αντίστοιχο ίντερ, ο οποίος στην συνέχεια σουτάρει.

Άσκηση 6: 2 εναντίον 1



Καθορίζουμε με 2 κώνους ένα χώρο μπροστά από τη γραμμή τέρματος. Σε αυτόν το χώρο αμύνεται ένας αμυντικός. Το μέγεθος του χώρου εξαρτάται από το επίπεδο των παικτών. Από μια ασφαλή απόσταση (7-8 μέτρα) ξεκινούν οι επιθετικοί την επίθεσή τους σε ζευγάρια και με κίνηση προς τα εμπρός. Ο παίκτης που παίρνει την μπάλα περίπου 3 μ. μακριά από την περιοχή τέρματος, έχει τώρα δύο επιλογές:

- Αν ο αμυντικός καλύψει την εξωτερική πλευρά τότε θα πρέπει να κάνει πάσα στον συμπαίκτη του
- Αν ο αμυντικός δεν καλύψει ή δεν προλαβαίνει να καλύψει την εξωτερική πλευρά, τότε κάνει 3 βήματα και σουτ.

Οι επιθετικοί παίκτες δεν πρέπει να σταματούν την επίθεση.

Άσκηση 7: Απειλές από τον κεντρικό επιθετικό

Καθορίζουμε με 2 κώνους ένα χώρο μπροστά από την περιοχή τέρματος. Σε αυτόν το χώρο αμύνεται ένας αμυντικός εναντίον 3 επιθετικών. Ο κεντρικός επιθετικός κάνει απειλές, ενώ οι άλλοι 2 επιθετικοί λειτουργούν ως πασαδόροι. Ο κεντρικός επιθετικός πρέπει να έχει καλή κίνηση μπρος-πίσω, ώστε να μπορεί να αναζητά κάθε φορά διαφορετικές λύσεις για να τελειώσει την επιθετική του προσπάθεια είτε με σουτ από τα 9 μ. είτε με διείσδυση.

Προπόνηση τεχνικής

Η προπόνηση τεχνικής στην ηλικία των 10-11 χρ. θα πρέπει να επικεντρωθεί στον έλεγχο της μπάλας, με τη μορφή της αίσθησης ασφάλειας, τόσο στην υποδοχή, όσο και στη ρίψη-πάσα. Δημιουργώντας αυτήν τη κινητική βάση, θα πρέπει στην συνέχεια να εφαρμοστεί ένας μεγάλος αριθμός ατομικών ασκήσεων που θα βοηθήσει τα παιδιά στην εκμάθηση άλλων τεχνικών δεξιοτήτων. Η προπόνηση τεχνικής στην ηλικία των 10-11 χρ. επίσης περιλαμβάνει και τις πρώτες ασκήσεις για την εκμάθηση «τελειώματος» των επιθέσεων (σε ποια γωνία σουτάρω σε σχέση με το από ποια θέση / σημείο σουτάρω).

Επιπλέον, δουλεύουμε κινητικά πρότυπα, και κινητικές δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στη φάση αλληλεπίδρασης (άμυνα / επίθεση) και κλασικές καταστάσεις όπου οι απαιτήσεις συγκέντρωσης στην μπάλα είναι μικρότερες.

Ο σχεδιασμός της προπόνησης θα πρέπει να βασίζεται στο ότι πολλοί παίκτες της ηλικιακής κατηγορίας 10-11 χρ. έχουν ανάγκη από την συνεχόμενη εξάσκηση σε απλές καταστάσεις παιχνιδιού. Θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνονται πολλές ασκήσεις με σουτ / πάσα και υποδοχή μπάλας. Όμως ο προπονητής θα πρέπει να είναι προσεκτικός στο σχεδιασμό της προπόνησης ώστε να τοποθετεί τις ασκήσεις τεχνικής χωρίς να γίνεται η προπόνηση μονότονη.

Η προπόνηση ελέγχου της μπάλας (υποδοχή / πάσα / σουτ) θα πρέπει να γίνεται με κίνηση, και με το υψηλότερο δυνατό επίπεδο κινητικότητας για τον κάθε παίκτη ατομικά.

Η προπόνηση θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει βασικές ασκήσεις εκμάθησης τελειώματος των επιθέσεων (π.χ. όταν σουτάρω από την Χ θέση, θα πρέπει να σουτάρω στην Ψ γωνία). Αυτό βεβαίως θα πρέπει να γίνει με σεβασμό στο επίπεδο των παιδιών, αλλά σε πολλά παιδιά αρέσει η πρόκληση της αλλαγής του σουτ, π.χ. ψηλοκρεμαστό, φαλτσάκι κλπ.

Επιλέξτε το μέγεθος μπάλας 0 για τα παιδιά ηλικίας 10-11 χρ., γιατί θα δώσει στα παιδιά τη δυνατότητα να αποκτήσουν ένα ποικίλο ρεπερτόριο των τεχνικών των ρίψεων χωρίς να παρεμποδίζονται από το μέγεθος της μπάλας.

Σε αυτό το επίπεδο δεν απαιτούμε από τα παιδιά την τελειοποιημένη εκτέλεση αγωνιστικών τεχνικών δεξιοτήτων.

Άσκηση 8: Εξάσκηση της πάσας με απειλή

Απλή άσκηση πάσας.

Οι παίκτες τρέχουν προς τα εμπρός / τέρμα, υποδέχονται την μπάλα, κάνουν απειλή, πάσα και επιστρέφουν πίσω.

Άσκηση 9: Εξάσκηση του βασικού σουτ

Άσκηση με «κυκλοφορία» της μπάλας με ενιαίο τρόπο πάσας και κατάληξη σε σουτ.

Η άσκηση γίνεται πιο απαιτητική, όταν αυξάνουμε τον ρυθμό απειλής – πάσας ή αν βάλουμε 1, 2 ενεργούς αμυντικούς. Σε αυτήν την άσκηση μπορούμε - ανάλογα με το επίπεδο των παικτών - να εξασκήσουμε διάφορους τρόπους σουτ. Ο αριστερός ίντερ κάνει πάσα στον προπονητή (αριστερό εξτρέμ), κινείται προς τα εμπρός, υποδέχεται ξανά την μπάλα και αφού κάνει απειλή, κάνει στην συνέχεια πάσα στον κεντρικό επιθετικό ο οποίος σουτάρει. Οι παίκτες εναλλάσσονται μεταξύ των θέσεων του αριστερού ίντερ και του κεντρικού επιθετικού έτσι ώστε όλοι οι παίκτες να περνούν από την πάσα / απειλή και το σουτ.

Άσκηση 10: Προσποίηση για σουτ και διείσδυση

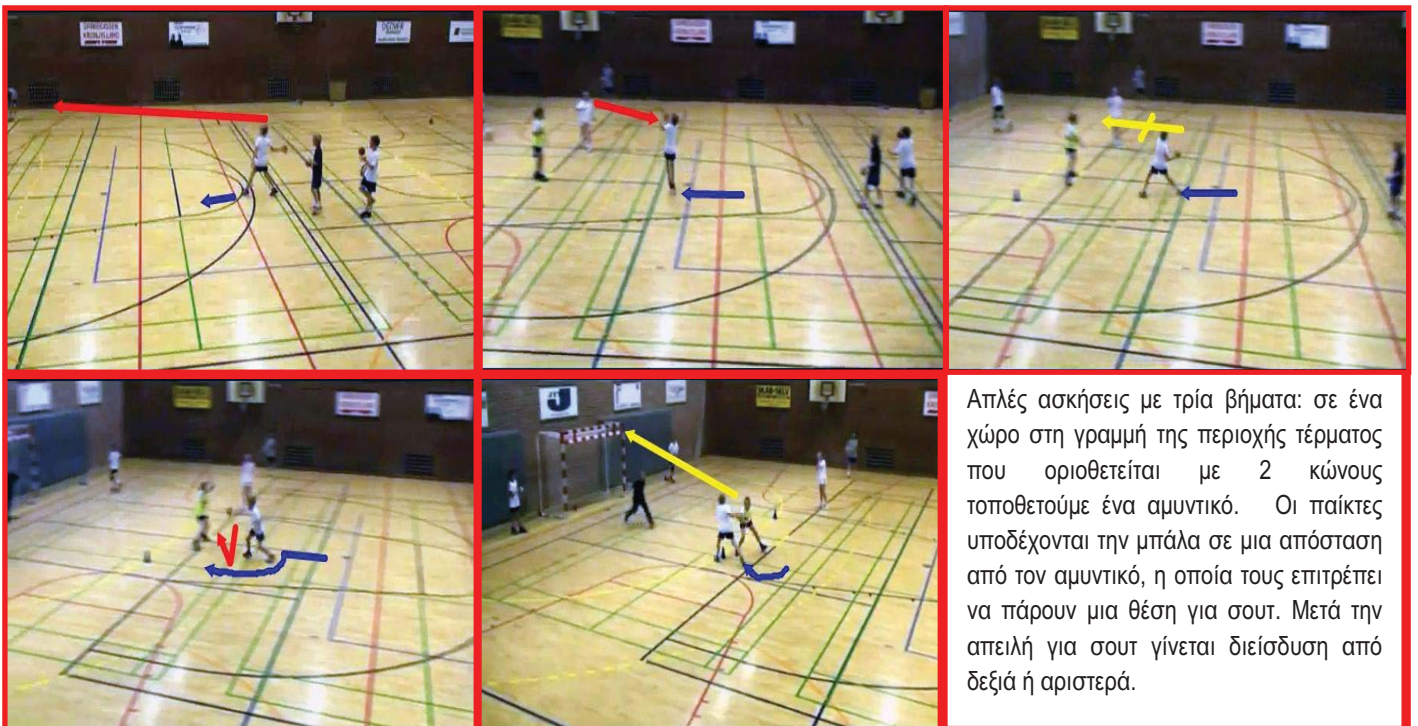


Στην εξάσκηση των προσποίσεων, είναι σημαντικό να αφήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν τους δικούς τους τρόπους και παραλλαγές κατά την εκτέλεση κάθε προσποίησης. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται πιο δύσκολο για ένα αμυντικό να διαβάσει τον αντίπαλο.

Σε ένα χώρο μπροστά από τη γραμμή της περιοχής τέρματος που οριοθετείται με 2 κώνους τοποθετούμε ένα αμυντικό.

Οι παίκτες με μια μπάλα στα χέρια, βρίσκονται σε μια γραμμή στην θέση του κεντρικού επιθετικού. Ο 1^{ος} παίκτης κάνει πάσα στον πασαδόρο που βρίσκεται στη θέση του δεξιού ίντερ, κινείται προς τα εμπρός, υποδέχεται ξανά την μπάλα σε μια απόσταση από τον αμυντικό η οποία του επιτρέπει να πάρει θέση για σουτ, και αφού κάνει προσποίηση για σουτ στην συνέχεια προσπαθεί να διεισδύσει. Βασική προϋπόθεση είναι να κάνουν τα παιδιά πάντα μια αξιόπιστη απειλή για σουτ που θα ενεργοποιήσει τον αμυντικό.

Άσκηση 11: 3 βήματα - προσποίηση



Απλές ασκήσεις με τρία βήματα: σε ένα χώρο στη γραμμή της περιοχής τέρματος που οριοθετείται με 2 κώνους τοποθετούμε ένα αμυντικό. Οι παίκτες υποδέχονται την μπάλα σε μια απόσταση από τον αμυντικό, η οποία τους επιτρέπει να πάρουν μια θέση για σουτ. Μετά την απειλή για σουτ γίνεται διείσδυση από δεξιά ή αριστερά.

Άσκηση 12: Βασικό σουτ από το ύψος του ισχίου

Βασικό σουτ από το ύψος του ισχίου, κάτω από ένα εμπόδιο. Οι παίκτες με μια μπάλα στα χέρια, βρίσκονται σε μια γραμμή στη θέση του κεντρικού επιθετικού. Ο 1^{ος} παίκτης κάνει πάσα στον πασαδόρο που βρίσκεται στη θέση του δεξιού ίντερ, κινείται προς τα εμπρός, υποδέχεται ξανά την μπάλα σε μια απόσταση από το εμπόδιο η οποία του επιτρέπει να πάρει θέση για σουτ, και αφού κάνει κίνηση για σουτ κάτω από το ισχίο, σουτάρει κάτω από ένα εμπόδιο. Οι παίκτες πρέπει να επικεντρωθούν στο να προσπαθήσουν να δώσουν ταχύτητα στην μπάλα, χρησιμοποιώντας τον καρπό τους. Με μαλακές/σφουγγαρένιες μπάλες οι παίκτες έχουν καλύτερες ευκαιρίες για να μάθουν τη σωστή τεχνική.

Άσκηση 13: Εξάσκηση των απειλών σε επίθεση θέσεων

Εξάσκηση των απειλών σε επίθεση θέσεων, σε σχέση με το timing και την κατεύθυνση κίνησης. Τοποθετούμε από ένα παίκτη στη θέση των εξτρέμ και του κεντρικού επιθετικού και οι υπόλοιποι παίκτες μοιράζονται στις θέσεις του αριστερού και δεξιού ίντερ. Οι παίκτες που βρίσκονται στη θέση του αριστερού και δεξιού ίντερ, κινούνται προς τα εμπρός και έξω, υποδέχονται την μπάλα, από το εξτρέμ, κάνουν πάσα στον κεντρικό επιθετικό και επιστρέφουν στη θέση τους. Οι παίκτες πρέπει να επικεντρώνονται στο να κινηθούν στην σωστή κατεύθυνση και να κάνουν πάσα στον κεντρικό επιθετικό. Ο κεντρικός επιθετικός είναι σε ετοιμότητα να υποδεχθεί την μπάλα σε κίνηση και να κάνει πάσα στον επόμενο παίκτη.

Παιχνίδια με «μονομαχίες»

Χρησιμοποιούμε διάφορα παιχνίδια και ασκήσεις που περιλαμβάνουν «μονομαχίες», γιατί αυτή η μορφή αλληλοεπίδρασης μεταξύ των παικτών, απαιτεί από τους παίκτες την σύνθεση δεξιοτήτων. Ένα σημαντικό πλεονέκτημα αυτών των παιχνιδιών είναι ότι τα παιδιά εξασκούνται σε υψηλή ένταση, και σε στοιχεία μάχης μεταξύ του παίκτη με την μπάλα και του παίκτη ο οποίος θέλει να του πάρει την μπάλα.

Στα παιχνίδια καθώς και στα ανταγωνιστικά παιχνίδια αναπτύσσονται καταστάσεις 1:1. Αυτό βοηθά κυρίως στην ανάπτυξη της αμυντικής συμπεριφοράς, γιατί μέσα από τέτοιες καταστάσεις τα παιδιά ήδη από αυτήν την ηλικία μαθαίνουν και αποκτούν εμπειρίες σε προωθημένους και μη προωθημένους τρόπους αμυντικής συμπεριφοράς με στόχο την απόκτηση της μπάλας.

Επίσης θα πρέπει να επιλέγουμε εκείνα τα παιχνίδια και τις ασκήσεις που περιέχουν καταστάσεις 1:1, και δίνουν τη δυνατότητα στα παιδιά για όσο το δυνατόν για περισσότερα σουτ και υποδοχή της μπάλας, ενώ βρίσκονται σε κίνηση.

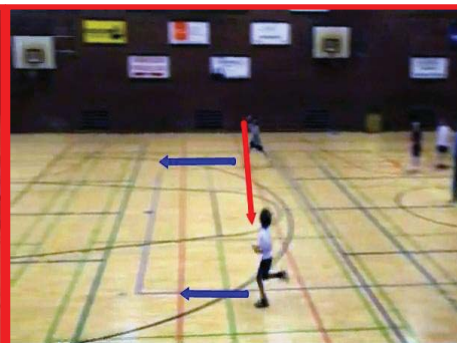
Άσκηση 14: Ντρίπλα με καταδίωξη από αμυντικό



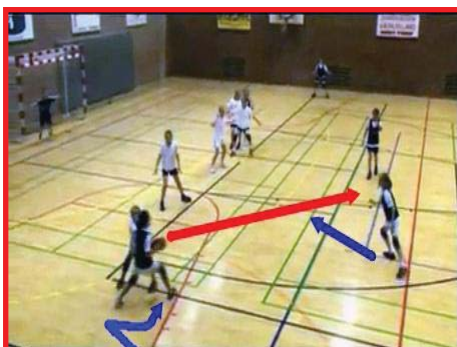
Άσκηση 15: 2 εναντίον 1 κατά μήκος του γηπέδου



Δύο παίκτες σε απόσταση 3 μ. ξεκινούν από ένα προκαθορισμένο σημείο στην μια πλευρά του γηπέδου και προσπαθούν με πάσες (χωρίς ντρίπλα) να διανύσουν κατά μήκος το γήπεδο και να σουτάρουν στο απέναντι τέρμα. Ένας αμυντικός θα ξεκινήσει από μια απόσταση X πίσω από τους επιθετικούς και προσπαθεί να παρεμβληθεί μεταξύ τους και να κλέψει την μπάλα πριν οι επιθετικοί φτάσουν στο σουτ.

Άσκηση 16: 2 πάσες

Οι παίκτες σε ζευγάρια (η απόσταση μεταξύ τους είναι 7-8 μ.) στο κέντρο του γηπέδου. Ο κάτοχος της μπάλας από το 1^ο ζευγάρι, κάνει πάσα στον προπονητή που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου. Αμέσως και οι 2 παίκτες του ζευγαριού ξεκινούν με σπριντ και κατεύθυνση προς το αντίπαλο τέρμα. Ο προπονητής κάνει πάσα σε έναν από τους 2 παίκτες και πρέπει αυτοί με μόνο 2 πάσες να φτάσουν όσο το δυνατόν πιο κοντά στο τέρμα και να σουτάρουν.

Άσκηση 17: Παιχνίδι handball

Παιχνίδι πέντε εναντίον πέντε. Ο στόχος είναι να ενσωματώσουμε όλες τις μαθημένες τεχνικές δεξιότητες σε μια ρεαλιστική κατάσταση παιχνιδιού. Ο προπονητής μπορεί να επιλέξει να γίνει το παιχνίδι μόνο στο ένα τέρμα.

Φυσική κατάσταση

Στην ηλικία των 10-11 χρ., είναι κανόνας, ότι το μεγαλύτερο μέρος της προπόνησης θα πρέπει να βασίζεται στο παιχνίδι.

Οι νεαροί χαντμπωλίστες μπορούν και πρέπει να εξασκούν τη φυσική τους κατάσταση. Η προπόνηση φυσικής κατάστασης για τα παιδιά ηλικίας 10-11 χρ. θα πρέπει να βασίζεται στην εξάσκηση της επιδεξιότητας. Γνωρίζουμε επίσης ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας θέλουν να γνωρίσουν τον εαυτό τους και επίσης ότι αυτή η ηλικία ονομάζεται **«κινητικά χρυσή ηλικία»**. Η σωματική ανάπτυξη των παιδιών κατά την εφηβεία, τους καθιστά κατά ένα μεγάλο μέρος ανίκανους να μάθουν νέες κινήσεις και να αναπτύξουν τις βασικές δεξιότητες συντονισμού.

Τεχνικές δεξιότητες όπως οι προσπορήσεις, διάφορα είδη σουτ και οι αμυντικές κινήσεις είναι όλες σύνθετες και συντονισμένες κινήσεις, και μια καλή ικανότητα επιδεξιότητας αποτελεί μια καλή κινητική βάση για τους παίκτες του handball, στη φάση εκμάθησης και ανάπτυξης τεχνικών δεξιοτήτων.

Εκτός από την ικανότητα συντονισμού μπορούν να εξασκηθούν και άλλες ικανότητες. Όμως στην ηλικία των 10 χρ. η αντοχή δεν μπορεί να βελτιωθεί σε μεγάλο βαθμό ακόμη και μετά από σκληρή προπόνηση. Για αυτόν τον λόγο θα πρέπει σε αυτήν την ηλικία να δοθεί προτεραιότητα στη βελτίωση της επιδεξιότητας, της ικανότητας ισορροπίας και τη γενική ενδυνάμωση.

Η προπόνηση φυσικής κατάστασης των παιδιών ηλικίας 10-11 χρ. πρέπει να βασίζεται σε παιχνίδια που έχουν μεγάλη κινητική δραστηριότητα και τα οποία είναι οργανωμένα έτσι ώστε να βελτιώνουν την δύναμη, τον συντονισμό και την ικανότητα ισορροπίας των παικτών.

Τα παιχνίδια στα παρακάτω παραδείγματα ονομάζονται συνήθως «τρελά» παιχνίδια. Ένα δυνατό σώμα παίζει σημαντικό ρόλο γιατί θα πρέπει να αντέχει στις καταπονήσεις, και γιατί το σώμα είναι εκτεθειμένο σε στενή επαφή με τον αντίπαλο. Τα παιχνίδια λοιπόν θα πρέπει να επιλέγονται για το σκοπό αυτό, καθώς και για τη βελτίωση της δύναμης των χεριών.

Εκτός από τα παιχνίδια που στοχεύουν στην προπόνηση δύναμης, προτείνεται και μια σειρά παιχνιδιών που στοχεύουν στη βελτίωση του συντονισμού.

Ασκηση 18: Ασκήσεις επιδεξιότητας



Μπορείτε με λίγη φαντασία να συνθέσετε αμέτρητες ασκήσεις επιδεξιότητας συνδυάζοντας διάφορες κινήσεις. Οι ασκήσεις αυτές θα πρέπει φυσικά να προσαρμοστούν στο επίπεδο των παικτών. Αυτές οι ασκήσεις μπορούν σταδιακά να γίνουν πιο δύσκολες, π.χ. συνδυαστικά χέρια και πόδια κινούνται είτε σε μια γραμμή είτε σε διαφορετικούς ρυθμούς! Μια επιπλέον πρόκληση για τους παίκτες θα μπορούσε να είναι, για παράδειγμα, να τους αφήσουμε να λύσουν με κινητικές φιγούρες απλά μαθηματικά προβλήματα, να συλλαβίσουν τον όνομα τους ή να πουν το αλφάβητο. Οι παραπάνω φωτο δείχνουν μια σειρά ασκήσεων με αυξανόμενη δυσκολία.

Άσκηση 19: «Τροφή για την αρκούδα» - Ενδυνάμωση κορμού



Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε τριάδες, και δημιουργούν ένα «σάντουιτς». Ο μεσαίος παίκτης προσπαθεί να απελευθερωθεί από τους δύο εγκάρσιους (πάνω και κάτω) παίκτες οι οποίοι κρατούν σφιχτά τα πόδια ο ένας του άλλου.

Άσκηση 20: «Βεντούζα» - Ενδυνάμωση κορμού



Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια. Ένας παίκτης ξαπλώνει μπρούμυτα με την κοιλιά προς τα κάτω και κάνει τον εαυτό του όσο το δυνατόν πιο «μεγάλο» και «βαρύ» και προβάλλει παθητική αντίσταση στην προσπάθεια του συνασκούμενου να τον γυρίσει.

Άσκηση 21: Κερδίστε την μπάλα- Ενδυνάμωση χεριών

Οι παίκτες σε ζευγάρια. Κρατούν με τα 2 χέρια και οι δύο μια μπάλα και προσπαθούν να την πάρουν από τον συνασκούμενο τους είτε με τράβηγμα, είτε με συστροφή, συμπίεση, κλπ.

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με τους συνασκούμενους όρθιους, είτε ξαπλωμένους είτε καθισμένους, σε θέση οκλαδόν κλπ.

Άσκηση 22: Ακολουθήσε με ...

Οι παίκτες είναι σε ζευγάρια, και πρέπει να κινούνται εναλλάξ ως αντεστραμμένο είδωλο της συντρόφου τους, προσπαθώντας να ακολουθήσουν τις κινήσεις του.

Σχεδιασμός της προπόνησης - προτάσεις

Τα περισσότερα παιδιά αυτής της ηλικιακής κατηγορίας βρίσκονται στην «χρυσή κινητική περίοδο», όπου έχουν τις βέλτιστες ευκαιρίες για να μάθουν νέες κινήσεις και δεξιότητες (τεχνική κατάρτιση). Δώστε στα παιδιά την ευκαιρία να δοκιμάσουν και να εξασκηθούν με διάφορες κινήσεις και δεξιότητες. Είναι σημαντικό, σε αυτήν την ηλικία, μέσα από πολλές επαναλήψεις, τα παιδιά να μάθουν καινούργιες τεχνικές.

Θα πρέπει να εξασφαλιστεί ότι η προπόνηση είναι οργανωμένη έτσι ώστε τα παιδιά να έχουν την ευκαιρία να εκτελούν πάρα πολλές επαναλήψεις (θα πρέπει να αποφεύγονται ασκήσεις με ουρές παιδιών και χρόνο αναμονής = σπατάλη). Τα παιδιά μπορούν να διατηρούν την προσοχή τους σε ασκήσεις διάρκειας μέχρι 10 έως 15 λεπτών. Συνεπώς, αυτό είναι μια καλή ιδέα για τις ασκήσεις που απαιτούν μεγαλύτερη προσοχή και αυτοσυγκέντρωση.

Στο τέλος της προπόνησης, όπου τα παιδιά αρχίζουν να κουράζονται και είναι ανίκανα να συγκεντρωθούν, θα πρέπει να καταναλώνετε το χρόνο με δραστηριότητες που δεν χρειάζονται πολύ σκέψη και ταυτόχρονα προσφέρουν διασκέδαση και κινητική δραστηριοποίηση, παραδείγματος χάριν παιχνίδια, συναγωνιστικές ασκήσεις και ασκήσεις με μεταφορά μπάλας κατά μήκος του γηπέδου και σουτ («αιφινιδιασμού»).

Εδώ θα βρείτε προτάσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να βάλετε μαζί ασκήσεις μέσα σε μια προπόνηση στην ηλικία των 10-11 χρ.:

1^η ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΩΡΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ
1^ο ΜΕΡΟΣ: ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ			
0-6'	Ακολουθήσε με...	Οι παίκτες σε ζευγάρια, πρέπει να κινούνται εναλλάξ ως αντεστραμμένο είδωλο της συντρόφου τους, προσπαθώντας να ακολουθήσουν τις κινήσεις του.	
6-15'	Πάσα με απειλή	Απλή άσκηση πάσας. Οι παίκτες τοποθετημένοι σε μια σειρά στη θέση του αριστερού / δεξιού ίντερ τρέχουν προς τα εμπρός / τέρμα, υποδέχονται την μπάλα από τον κεντρικό επιθετικό, κάνουν απειλή, πάσα ξανά στον κεντρικό επιθετικό και επιστρέφουν πίσω. Δίνουμε σημασία στην υποδοχή της μπάλας και στην κίνηση προς τα εμπρός.	
2^ο ΜΕΡΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ			
15-23'	Προσποίηση για σουτ και διείσδυση	Στην εξάσκηση των προσποίησεων, είναι σημαντικό να αφήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν τις δικές τους παραλλαγές και τους τρόπους κατά την εκτέλεση κάθε προσποίησης. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται πιο δύσκολο για ένα αμυντικό να διαβάσει τον αντίπαλο. Σε ένα χώρο στη γραμμή της περιοχής τέρματος που οριοθετείται από 2 κώνους τοποθετούμε ένα αμυντικό. Οι παίκτες υποδέχονται την μπάλα σε μια απόσταση από τον αμυντικό, η οποία τους επιτρέπει να πάρουν θέση για σουτ. Όλες οι περαιτέρω κινήσεις θα πρέπει να ξεκινούν από μια αξιόπιστη απειλή για σουτ που θα ενεργοποιήσει τον αμυντικό.	
23-30'	Εκκίνηση από τον κεντρικό επιθετικό	Καθορίζουμε με 2 κώνους ένα χώρο στο κέντρο της περιοχής τέρματος. Σε αυτόν το χώρο αμύνεται ένας αμυντικός εναντίον 3 επιθετικών. Ο κεντρικός επιθετικός κάνει απειλές, ενώ οι άλλοι 2 επιθετικοί λειτουργούν ως πασαδόροι. Ο κεντρικός επιθετικός πρέπει να έχει καλή κίνηση μπρος-πίσω, ώστε να μπορεί να αναζητά κάθε φορά διαφορετικές λύσεις για να τελειώσει την επιθετική του προσπάθεια είτε με σουτ από τα 9 μ. είτε με διείσδυση.	2 κώνοι
3^ο ΜΕΡΟΣ: ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ			
30-37'	2 πάσες..	Οι παίκτες σε ζευγάρια (η απόσταση μεταξύ τους είναι 7-8 μ.) στο κέντρο του γηπέδου. Οι παίκτες πρέπει με μόνο 2 πάσες να φτάσουν όσο το δυνατόν πιο κοντά στο τέρμα και να σουτάρουν.	Μια μπάλα ανά ζευγάρι παικτών.
37-45'	Επιδεξιότητα σε συνδυασμό με ρίψη Νο 1	Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια με τον προπονητή στο κέντρο του γηπέδου. Στο σήμα του προπονητή, οι 2 συνασκούμενοι πηγαίνουν με γρήγορες μετατοπίσεις μέχρι τον κώνο τους και γυρίζουν στην αρχικές τους θέσεις και προσπαθούν να πάρουν την μπάλα που αφήνει ο προπονητής. Ο παίκτης που δεν παίρνει την μπάλα γίνεται αμυντικός και προσπαθεί να αποτρέψει τον επιθετικό να φτάσει με ντρίπλα κοντά στο τέρμα και να σουτάρει.	4 κώνοι και μια μπάλα ανά ζευγάρι
4^ο ΜΕΡΟΣ: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ 2 ΤΕΡΜΑΤΑ			
45-60'	Παιχνίδι handball	Παιχνίδι με 2 τέρματα. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε 2 ομάδες και παίζουν 5 εναντίον 5 είτε με μορφή ζώνης είτε με μορφή μαν του μαν.	Φανέλες/σαλιάρες και μια μπάλα

2^η ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΩΡΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ
1 ^ο ΜΕΡΟΣ: ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ			
0-5'	Κυνηγητό	Δύο παίκτες είναι κυνηγοί. Οι υπόλοιποι παίκτες έχουν από μια μπάλα στα χέρια τους και πρέπει με ντρίπλ να τρέχουν μέσα στο γήπεδο για να μην τους πιάσουν οι κυνηγοί. Ο παίκτης που πιάνεται, πρέπει να σταθεί ακίνητος στο σημείο που πιάστηκε με τα πόδια ανοιχτά και την μπάλα σηκωμένη με τα 2 χέρια πάνω από το κεφάλι του. Για να ελευθερωθεί ένας πιασμένος παίκτης θα πρέπει να έρθει ένας ελεύθερος συμπαίκτης του και να ρολάρει την μπάλα κάτω από τα πόδια του.	Μπάλες
5-10'	Αποτροπή επιθετικής προσπάθειας	Οι παίκτες χωρισμένοι σε ζευγάρια. Ένας επιθετικός και ένας αμυντικός. Ο επιτιθέμενος με μια μπάλα κινείται ελεύθερα με ντρίπλ και προσπαθεί να αφήσει την μπάλα σε μια περιοχή που οριοθετείται από δύο κώνους. Ο αμυντικός μετακινείται επί της γραμμής μεταξύ των κώνων και με τη βοήθεια των ποδιών και των χεριών του προσπαθεί να απορρίψει την προσπάθεια του εισβολέα επιθετικού. Θα πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στην θέση του αμυντικού: το κέντρο του σωματικού βάρους πρέπει να βρίσκεται στο μπροστινό τμήμα του πέλματος, τα γόνατα πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα και τα χέρια προτεινόμενα προς τα εμπρός και ελαφρώς λυγισμένα στους αγκώνες.	1 μπάλα ανά ζευγάρι παικτών
10-15'	1:1 με ντρίπλ	Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια. Ο επιθετικός με την μπάλα στα χέρια βρίσκεται στην κεντρική γραμμή του γηπέδου. Περίπου 1-2 μ. από τον επιτιθέμενο βρίσκεται ένας αμυντικός έτοιμος να κινηθεί προς τα πίσω και προς το δικό του τέρμα. Ο αμυντικός πρέπει να προσπαθήσει να καλύψει και να αποτρέψει τον επιθετικό που κινείται με ντρίπλ και προσπαθεί να βάλει γκολ.	1 μπάλα ανά ζευγάρι παικτών
2 ^ο ΜΕΡΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ			
15-20'	Αποτροπή επιθετικής προσπάθειας	Τρεις παίκτες με μια μπάλα είναι τοποθετημένοι σε μια σειρά και σε καλή απόσταση μεταξύ τους. Ο ένας ακριανός παίκτης με την μπάλα στα χέρια ξεκινά μια επιθετική προσπάθεια με σκοπό να περάσει τον κεντρικό παίκτη (αμυντικό) και να κάνει πάσα στον απέναντι παίκτη. Ο παίκτης που έκανε επίθεση, τώρα γίνεται αμυντικός ενάντια στον επιθετικό που έχει απέναντί του (στον παίκτη που έκανε πριν πάσα). Ο επιθετικός μπορεί να ξεκινά με μια πάσα στον αμυντικό ώστε να παίρνει κίνηση	Μπάλες
23-30'	Συνεργασία στην άμυνα	Τρεις επιθετικοί και τρεις αμυντικοί. Ορίζουμε με 2 κώνους ένα χώρο μπροστά από τη γραμμή τέρματος. Οι 3 επιθετικοί παίρνουν τις θέσεις του αριστερού / δεξιού εξτρέμ, του αριστερού / δεξιού ίντερ και του κεντρικού επιθετικού. Το παιχνίδι στην επίθεση είναι ελεύθερο. Ο στόχος των αμυντικών είναι να διευκρινίζουν διαρκώς τις ευθύνες τους έτσι ώστε να υπάρχει συμφωνία για το ποιος πρέπει να κάνει έξοδο στον κάτοχο της μπάλας και ποιος καλύπτει πίσω μια πιθανή διείσδυση του επιθετικού. Στην 1 ^η επίθεση, η άμυνα είναι λίγο παθητική, ενώ στην 2 ^η γίνεται σταδιακά καλύτερη.	2 κώνοι και μπάλες
3 ^ο ΜΕΡΟΣ: ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ			
30-37'	2 εναντίον 1 επίθεσης χωρίς επιστροφής επιλογές	Καθορίζουμε με 2 κώνους ένα χώρο μπροστά από τη γραμμή τέρματος. Σε αυτόν τον χώρο αμύνεται ένας αμυντικός. Οι επιθετικοί ξεκινούν την επίθεση τους σε ζευγάρια. Ο αριστερός ίντερ παίρνει την μπάλα περίπου 3 μ. μακριά από την περιοχή	1 μπάλα ανά ζευγάρι παικτών

		τέρματος, και έχει τώρα δύο επιλογές: • Αν ο αμυντικός καλύψει την εξωτερική πλευρά τότε θα πρέπει να κάνει πάσα στον συμπαίκτη του • Αν ο αμυντικός δεν καλύπτει ή δεν προλαβαίνει να καλύψει την εξωτερική πλευρά, τότε κάνει 3 βήματα και σουτ. Οι επιθετικοί παίκτες δεν πρέπει να σταματούν την επίθεση.	
37-45'	2 εναντίον 1 κατά μήκος του γηπέδου	Δύο παίκτες σε απόσταση 3 μ. ξεκινούν από ένα προκαθορισμένο σημείο στην μια πλευρά του γηπέδου και προσπαθούν με πάσες (χωρίς ντρίπλα) να διανύσουν κατά μήκος το γήπεδο και να σουτάρουν στο απέναντι τέρμα. Ένας αμυντικός θα ξεκινήσει από μια απόσταση Χ πίσω από τους επιθετικούς και προσπαθεί να παρεμβληθεί μεταξύ τους και να κλέψει την μπάλα πριν οι επιθετικοί φτάσουν στο σουτ.	1 μπάλα ανά ζευγάρι παικτών
4ο ΜΕΡΟΣ: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ 2 ΤΕΡΜΑΤΑ			
45-60'	Παιχνίδι handball	Παιχνίδι handball με 2 τέρματα, 5 εναντίον 5. Ο στόχος είναι να ενσωματώσουμε τεχνικές δεξιότητες που έχουν μαθευτεί μέσα από ασκήσεις σε μια ρεαλιστική κατάσταση παιχνιδιού. Ο προπονητής μπορεί να επιλέξει να παίξουν οι 2 ομάδες σε ένα τέρμα.	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. του αριστερού ίντερ

Τα παιδιά ηλικίας 10-11 χρ. θα πρέπει να δοκιμάσουν αλλά και να μάθουν πολλές και διαφορετικές τεχνικές δεξιότητες σε σχέση με το handball, γιατί με αυτόν τον τρόπο θα μαζέψουν εμπειρίες και θα χτίσουν τελικά ένα μεγάλο τεχνικό ρεπερτόριο. Όλοι οι παίκτες πρέπει να δοκιμάζουν αλλά και να εξασκούνται στις ίδιες κινητικές δεξιότητες (όπως π.χ. στη ρίψη κάτω από τον ώμο). Επίσης όταν παίζουν handball, θα πρέπει όλοι οι παίκτες να παίζουν και σε διαφορετικές θέσεις. Αυτό θα τους βοηθήσει να αποκτήσουν εμπειρίες σε ρίψεις από διαφορετικές θέσεις.

Ο ρόλος του προπονητή

Ο προπονητής μιας ομάδας με παιδιά ηλικίας 10-11 χρ. θα πρέπει να γνωρίζει: ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας δίνουν μεγάλη σημασία στην «κοινότητα» και να είναι μαζί με φίλους. Θα πρέπει να εξασφαλιστεί ότι όλα τα παιδιά νιώθουν ασφαλείς και αισθάνονται ότι είναι μέρος της ομάδας/γκρουπ και επίσης ότι είναι δυνατή η ομαλή ενσωμάτωση νέων παικτών. Ο προπονητής, όταν μιλά θα πρέπει να είναι σαφής και αξιόπιστος. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας είναι πολύ περίεργα και αφομοιώνουν πολύ γρήγορα.

Πρέπει να τους διδάσκετε νέες τεχνικές δεξιότητες και νέες γνώσεις και να παρακινείτε την εκμάθησή τους με θετική/εποικοδομητική ανατροφοδότηση. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας θα πρέπει να αντιλαμβάνονται τον συναγωνισμό ως διασκέδαση και διέγερση.

Πρέπει να εξασφαλίσετε επίσης ότι όλα τα παιδιά θα αποκτήσουν εμπειρίες τόσο στην νίκη όσο και στην ήττα. Είναι ευθύνη σας να εξασφαλίσετε ότι όλα τα παιδιά θα αποκτήσουν εμπειρίες μέσα από την συμμετοχή σε αγώνες, το fair play, καθώς και να μάθουν το τι σημαίνει σεβασμός και υποχρεώσεις.

Θα πρέπει επίσης να ενημερώνετε τους γονείς, να τους προτρέπετε να συμμετέχουν, έτσι ώστε να αποκτήσουν ένα σημαντικό και ενισχυτικό ρόλο γύρω από την ομάδα.



DEN OFFICIELLE HJEMMESIDE FOR

DANSK HÅNDBOLD FORBUND



12-13 χρ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Επιμέλεια & μετάφραση: Καρακεχαγιάς Αθανάσιος

Ηλικιακή κατηγορία 12-13 χρ.**Η προπόνηση στην ηλικία 12-13 χρ.**

Ο σχεδιασμός μιας προπόνησης στην ηλικία των 12-13 χρ θα πρέπει να είναι ποικιλόμορφος, να περιέχει ένταση και πολλά στοιχεία παρακίνησης. Βασικά θα πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής 5 βασικά θέματα: άμυνα, ατομική άμυνα, τακτική επίθεσης, τεχνική επίθεσης και φυσική κατάσταση.

Κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης, ο προπονητής θα πρέπει να περιλαμβάνει τα 5 παραπάνω θέματα με την παρακάτω αναλογία:



- : Άμυνα
- : Ατομική άμυνα
- : Τακτική επίθεσης
- : Τεχνική επίθεσης
- : Φυσική κατάσταση

Ατομική άμυνα

Η εξάσκηση της ατομικής άμυνας έχει ως στόχο να αναπτύξει τις απαραίτητες τεχνικές και γνώσεις για την αντιμετώπιση των επιθέσεων από τον αντίπαλο. Στην ηλικιακή κατηγορία 12-13 χρ., εξακολουθεί να είναι σημαντικό να κατανοήσουν τα παιδιά την σημασία της καλής εξάσκησης της κινητικότητας των ποδιών ως βάση για μια πετυχημένη αμυντική δραστηριότητα. Ο συντονισμός, η ισορροπία και η γρήγορη κινητικότητα των ποδιών αποτελούν σημαντικούς προπονητικούς στόχους της ατομικής άμυνας, όμως τώρα μπορούμε επίσης να τονίσουμε και την σημασία των χεριών, όταν θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν στην άμυνα.

Τέλος, μπορείτε να εξασκήσετε την προσοχή και την ικανότητα των παικτών να αναλάβουν αμυντική πρωτοβουλία στη φάση της αμυντικής δραστηριότητας της ομάδας τους. .

Άσκηση 1: Μαρκάρισμα



Άσκηση 2: Μαρκάρισμα σε ρίψη με άλμα



Άσκηση 3: Κλέψιμο μπάλας κατά την πάσα**Άσκηση 4: Κλέψιμο μπάλας κατά την ντρίπλ**

Άμυνα

Σε αυτή την ηλικία, οι γνώσεις των παιδιών για το παιχνίδι-handball είναι τόσο ανεπτυγμένες, που μπορείτε να ξεκινήσετε την εκμάθηση βασικών γνώσεων για μη προωθημένες αλλά και προωθημένες αμυντικές ζώνες, με σκοπό την εξάσκηση της ατομικής αμυντικής τακτικής αλλά και απλών μορφών συνεργασίας σε ότι αφορά την τακτική τμήματος στην άμυνα. Στην ηλικιακή κατηγορία των 12-13 χρ. τα παιδιά αποκτούν για πρώτη φορά εμπειρίες και γνώσεις από την τελική μορφή του παιχνιδιού-handball, 7 εναντίον 7. Η προπόνηση θα πρέπει να επικεντρώνεται κυρίως στην εξάσκηση των ατομικών αμυντικών ικανοτήτων, καθώς και επίσης στην απόκτηση γνώσεων και ικανοτήτων σε βασικές συνεργασίες ενάντια σε επιθετικές προσπάθειες.

Η DHF προτείνει, στο πρωταρχικό στάδιο εκμάθησης της άμυνας, να λαμβάνονται υπόψη οι ατομικές ικανότητες, καθώς και η ικανότητα του ατόμου να κάνει επιλογές – και επίσης θα πρέπει να δίνεται βάση στην ικανότητα των παιδιών να ενεργήσουν ενστικτωδώς αλλά και να βρουν τις κατάλληλες λύσεις.

Τα πρακτικά παραδείγματα σε αυτό το κεφάλαιο συνδέονται με τη δημιουργία ενός πλαισίου μέσα στο οποίο οι παίκτες μπορούν να εξοικειωθούν με τους διαφορετικούς αμυντικούς σχηματισμούς και μέσω της ενεργού συμμετοχής να κατανοήσουν την σημασία της συνεργασίας στις διαφορετικές αμυντικές ζώνες.

Άσκηση 5: ο κεντρικός χώρος της άμυνας 6:0



Τέσσερις αμυντικοί είναι τοποθετημένοι στις 4 κεντρικές θέσεις της 6:0 άμυνας. 4 επιθετικοί (3 περιφερειακοί και 1 πύβος) παίρνουν θέση στην επίθεση. Οι επιτιθέμενοι παίζουν ελεύθερα, ενώ οι αμυντικοί θα πρέπει να στραφούν πρώτιστα:

- Στο ποιος κάνει έξοδο στον επιθετικό με μπάλα
- Ποιος καλύπτει τον πύβος

Άσκηση 6: ο κεντρικός χώρος της άμυνας 5:1



Τέσσερις αμυντικοί είναι τοποθετημένοι στις 4 κεντρικές θέσεις της 5:1 άμυνας. 4 επιθετικοί (3 περιφερειακοί και 1 πύβος) παίρνουν θέση στην επίθεση. Οι επιτιθέμενοι παίζουν ελεύθερα, ενώ στην άμυνα θα πρέπει να προσέξουμε:

- τη θέση του προωθημένου αμυντικού, για να διασφαλιστεί η συνοχή στην άμυνα
- την συνεργασία μεταξύ του προωθημένου και του κεντρικού αμυντικού, όταν εκδηλώνει επίθεση ο κεντρικός επιθετικός
- την αποσαφήνιση του ρόλου του προωθημένου αμυντικού όταν ένας παίκτης κόβει 2^ο πύβος

Άσκηση 7: ο κεντρικός χώρος της άμυνας 3:3



Τέσσερις αμυντικοί είναι τοποθετημένοι στις 4 κεντρικές θέσεις της 3:3 άμυνας. 4 επιθετικοί (3 περιφερειακοί και 1 πύβος) παίρνουν θέση στην επίθεση. Οι επιτιθέμενοι παίζουν ελεύθερα, ενώ στην άμυνα θα πρέπει να:

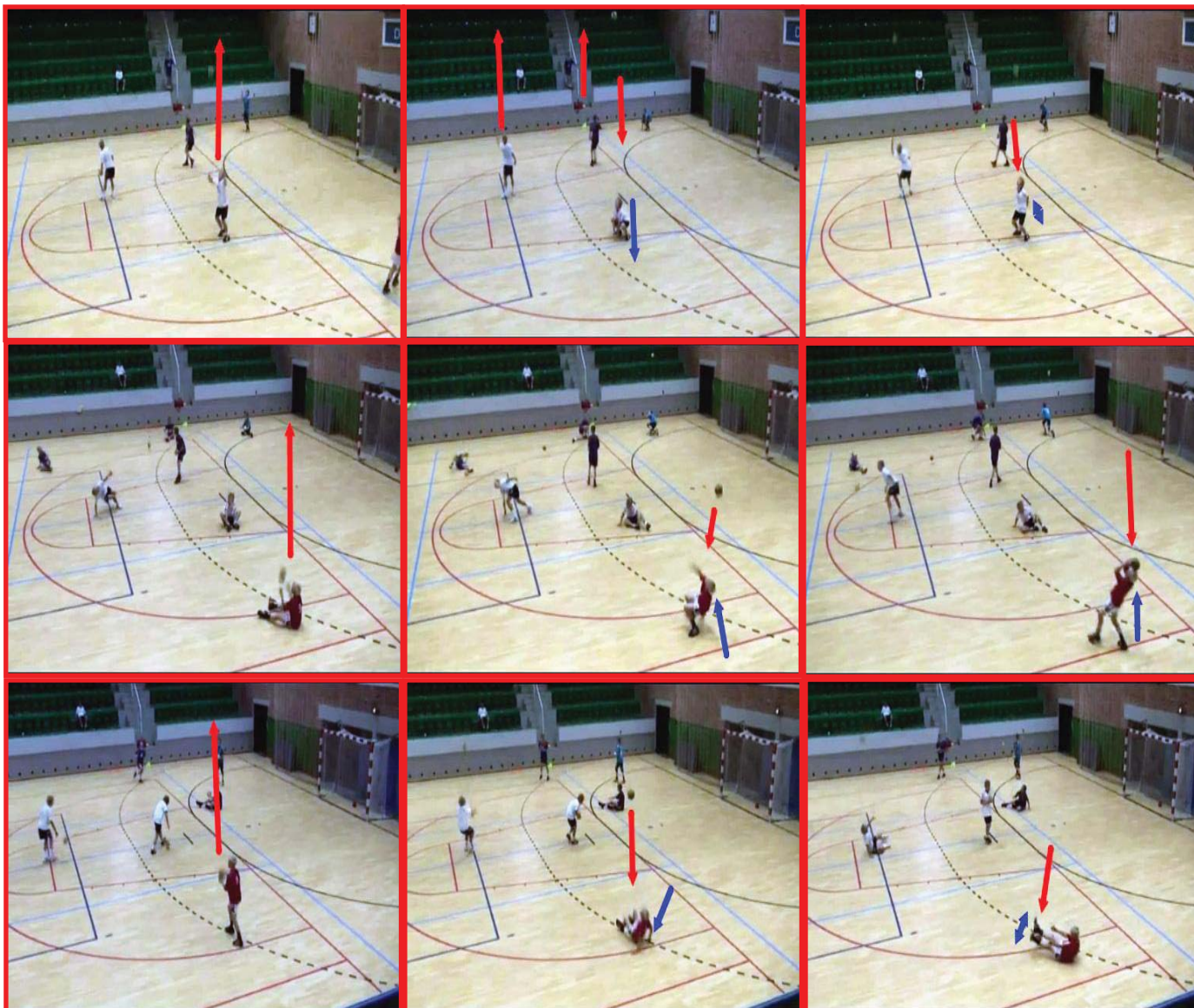
- αποσαφηνίσουμε τις αρμοδιότητες και ευθύνες κάθε αμυντικής θέσης
- διευκρινιστούν οι ευθύνες των αμυντικών σε περίπτωση κοψίματος ενός παίκτη σαν 2^ο πύβος

Τεχνική επίθεσης

Αυτή η ηλικιακή κατηγορία θεωρείται ως η «χρυσή εποχή» μάθησης, και πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη κατά την εκμάθηση των τεχνικών δεξιοτήτων. Σε αυτή την ηλικία και το στάδιο ανάπτυξης, οι παίκτες έχουν τις καλύτερες ευκαιρίες για να μάθουν τις τεχνικές δεξιότητες που έχουν σχέση με το handball και, επομένως, θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα.

Σαν προπονητής σε μια ομάδα αυτής της κατηγορίας θα πρέπει να γνωρίζετε και να παρατηρείτε ότι τα παιδιά αναπτύσσονται με πολύ διαφορετικούς ρυθμούς. Πολλά παιδιά αυτής της ηλικίας θα πρέπει να είναι έτοιμα να βιώσουν μια προσωρινή καθυστέρηση τόσο στις τεχνικές όσο και στις φυσικές τους δυνατότητες. Επομένως ο προπονητής θα πρέπει να εφαρμόζει παραλλαγές ασκήσεων στην προπόνηση, ώστε όλα τα παιδιά να βελτιώνονται ανάλογα με το επίπεδο που βρίσκονται αυτήν την περίοδο. Η τεχνική της λαβής, της πάσας, των σουτ και των παραλλαγών τους, καθώς και οποιασδήποτε «λεπτής» τεχνικής μπορεί να εξασκηθεί με βάση το προσωρινό βιολογικό επίπεδο που βρίσκονται τα παιδιά.

Συνεπώς, είναι όλο και πιο σημαντικό, οι παίκτες να έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν εμπειρία παίζοντας σε διάφορες θέσεις της επίθεσης και να έχουν τη δυνατότητα να εκτελούν παραλλαγές ατομικών ασκήσεων και καταστάσεων παιχνιδιού ανάλογα με το επίπεδο τους.

Άσκηση 8: Εξοικείωση με την μπάλα**Ατομική άσκηση**

Οι παίκτες πετούν τη μπάλα στον αέρα και εκτελούν διάφορες κινητικές δεξιότητες πριν την πιάσουν πάλι, όπως:

- Ακουμπούν το έδαφος με τα χέρια, κτυπούν ένα παλαμάκι πίσω από την πλάτη και πιάνουν την μπάλα πριν ακουμπήσει στο έδαφος
- Κάθονται στο πάτωμα και πιάνουν την μπάλα, πετούν την μπάλα ψηλά, σηκώνονται και την πιάνουν
- Ξαπλώνουν μπρούμυτα και πιάνουν την μπάλα
- Κάθονται στο πάτωμα, σηκώνουν τα πόδια τους από το πάτωμα και προσπαθούν να πιάσουν την μπάλα κάτω από τα πόδια τους

Άσκηση 9: Εξάσκηση των απειλών /πάσας

Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια. Ο ένας παίκτης κάνει απειλές μπρος-πίσω με κάθετη και περιφερειακή κίνηση και αλλάζει πάσες με τον άλλο παίκτη που λειτουργεί ως πασαδόρος. Όταν η απειλή γίνεται μακριά από τον πασαδόρο, τότε η πάσα γίνεται με το χέρι ψηλά και όταν γίνεται απειλή κοντά στον πασαδόρο τότε η πάσα γίνεται με τον βραχίονα ψηλά ή γίνεται πάσα καρπού.

Άσκηση 10: Εξάσκηση των προσποίσεων

Οι παίκτες είναι τοποθετημένοι σε μια σειρά στη θέση του αριστερού ίντερ, ένα παίκτης βρίσκεται στη θέση του αριστερού εξτρέμ και λειτουργεί ως πασαδόρος και ένας παίκτης βρίσκεται στην άμυνα. Ο χώρος επίθεσης οριοθετείται με κώνους. Ο πρώτος παίκτης από την θέση του αριστερού ίντερ κάνει πάσα στον «πασαδόρο» και κινείται προς τα εμπρός. Παίρνει πάσα από τον πασαδόρο και έχει τη δυνατότητα να περάσει τον αμυντικό με μια από τις παρακάτω προσποίσεις:

- μπορεί να κάνει στροφή προς τα έξω
- να κάνει βασική προσποίηση και να κινηθεί προς το κέντρο
- να κάνει βασικό σουτ
- να κάνει σουτ με άλμα
- να κάνει προσποίηση για σουτ
- να κάνει προσποίηση για βασικό σουτ κάτω από το ισχίο και στην συνέχεια να κάνει σουτ με άλμα

Άσκηση 11: Εξάσκηση των σουτ με περιφερειακή κίνηση

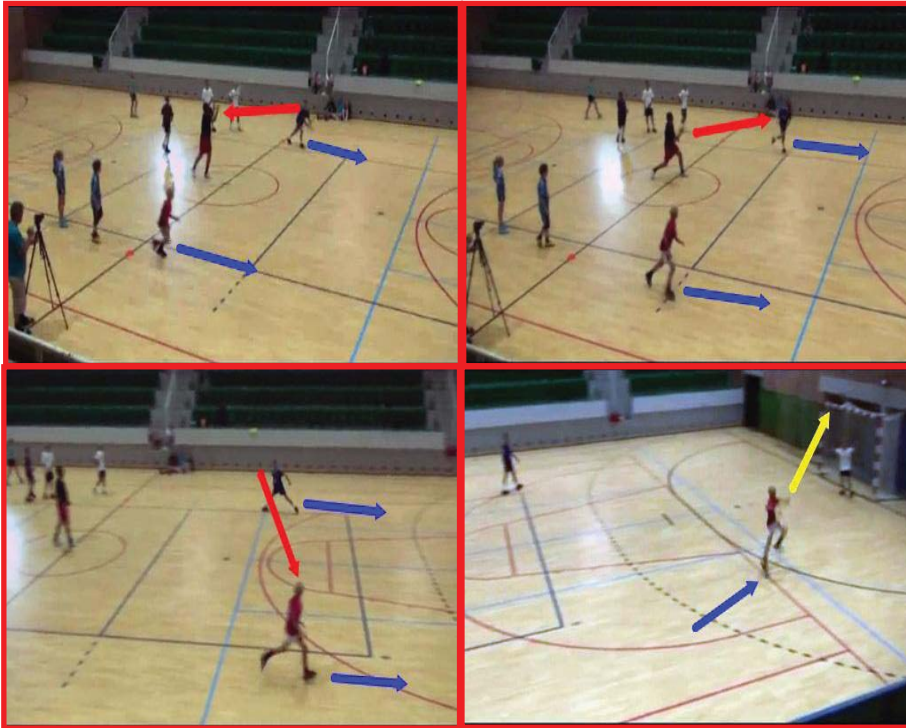
Απλή άσκηση προπόνησης με σουτ δίπλα από ένα στρώμα, στην οποία οι παίκτες μπορούν να επιλέξουν ελεύθερα το είδος των σουτ που θα κάνουν ή προκαθορίζει ο προπονητής το πώς θα σουτάρουν. Πρωταρχικός στόχος της άσκησης είναι να αναπτύξουν οι παίκτες την ικανότητα να σουτάρουν δίπλα από τον αμυντικό και όχι μόνο από μπροστά του. Για τους τερματοφύλακες μπορεί να χρησιμοποιηθεί η άσκηση, ως προπόνηση αποκρούσεων σε σουτ.

Άσκηση 12 Εξάσκηση του σουτ με άλμα

Απλή άσκηση με σουτ από τις περιφερειακές θέσεις:

- ο σουτέρ πρέπει να σουτάρει με όσο το δυνατόν λιγότερα βήματα (γρήγορα)
- ο σουτέρ κάνει σουτ από το υψηλότερο σημείο στον αέρα
- ο σουτέρ κάνει σουτ αφού «κρατηθεί» όσο είναι δυνατόν περισσότερο στον αέρα

Άσκηση 13 Εξάσκηση του αιφνιδιασμού με μια πάσα



Οι παίκτες σε ζευγάρια κινούνται με υψηλή ταχύτητα προς το αντίπαλο τέρμα.

Ο παίκτης που εκτελεί την πάσα, θα πρέπει σε ότι αφορά το timing και την στόχευση, να κάνει τέτοια πάσα, ώστε ο συμπαίκτης του να έχει τη δυνατότητα να κάνει 3 βήματα, χωρίς να ασχολείται με το πώς θα πιάσει την μπάλα.

Άσκηση 14 Εξάσκηση του αιφνιδιασμού 2 εναντίον 2



Τρέξιμο κατά μήκος ολόκληρου του γηπέδου. Δύο επιθετικοί και δύο αμυντικοί ξεκινούν από την μια περιοχή τέρματος.

Ο επιθετικός που έχει την μπάλα, κάνει πάσα στον προπονητή που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου. Οι επιθετικοί αμέσως μετά κινούνται προς το κέντρο του γηπέδου, καθώς και οι αμυντικοί κάνουν το ίδιο. Οι επιθετικοί υποδέχονται την μπάλα στο κέντρο του γηπέδου, όπου οι αμυντικοί κάνουν στροφή (τώρα κινούνται με πλάτη) για να αμυνθούν. Οι επιθετικοί κινούνται ελεύθερα στο χώρο με σκοπό να βάλουν γκολ σε μια κατάσταση 2 εναντίον 2..

Τακτική επίθεσης

Η προπόνηση των τακτικών στοιχείων της επίθεσης, στην ηλικιακή κατηγορία των 12-13 χρ., βασίζεται σε δομημένες συνεργασίες, καθώς και στην ταυτόχρονη αναζήτηση και αξιοποίηση των ατομικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων – χωρίς αυτό να γίνεται επιλεκτικά, αλλά ανάλογα με τις ευκαιρίες που μας παρουσιάζονται. Θα πρέπει επίσης ο προπονητής να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν την αξία της εκμετάλλευσης του γηπέδου τόσο σε πλάτος όσο και σε βάθος.

Η θέση της DHF είναι ότι πρέπει να εργαστούμε κυρίως στην τακτική τμήματος και σε αγωνιστικές καταστάσεις και όχι να προσπαθούμε να εξασκούμε σταθερές λύσεις και συνδυασμούς (ομαδική τακτική), και στο μέτρο του δυνατού, να δίνουμε σε κάθε παίκτη την ευκαιρία να επιλέξει κάθε φορά την καλύτερη επιλογή (ατομική τεχνικοτακτική), είτε όταν πρόκειται για την εκμετάλλευση των δικών του ικανοτήτων είτε όταν πρόκειται για συνεργασίες μεταξύ 2-3 παικτών.

Άσκηση 15: 3 εναντίον 2



Ο χώρος επίθεσης οριοθετείται με δύο κώνους. Στο χώρο αυτό βρίσκονται 2 αμυντικοί. Ο αριστερός ίντερ παίρνει την μπάλα σε κίνηση, κατευθύνεται προς την εξωτερική πλευρά του αμυντικού και προσπαθεί αν είναι δυνατόν να βάλει γκολ. Διαφορετικά κάνει πάσα στον κεντρικό επιθετικό, που επίσης κινείται προς την εξωτερική πλευρά του αμυντικού και προσπαθεί να βάλει γκολ. Διαφορετικά ο κεντρικός επιθετικός κάνει πάσα στον δεξιό ίντερ, ο οποίος πρέπει να σουτάρει.

Άσκηση 16: 3 εναντίον 3 με ξεκίνημα από τον κεντρικό επιθετικό



Τρεις αμυντικοί τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο ώστε ο κεντρικός αμυντικός να βρίσκεται στα 9 μ. και οι 2 ακριανοί αμυντικοί στα 7-8 μ. Ο κεντρικός αμυντικός έχει μια μπάλα στα χέρια του.

Οι υπόλοιποι παίκτες είναι χωρισμένοι σε 3άδες. Οι κεντρικοί επιθετικοί έχουν μια από μια μπάλα στα χέρια τους. Ο 1ος κεντρικός επιθετικός κάνει μια διπλή πάσα με τον κεντρικό αμυντικό και προσπαθεί τώρα να εκδηλώσει ο ίδιος την επίθεση ή κινούμενος αριστερά ή δεξιά να κάνει πάσα στον αριστερό ή δεξιό ίντερ που πρέπει στην συνέχεια να σουτάρει. Ο κεντρικός αμυντικός προσπαθεί, κρατώντας την μπάλα με το 1 ή τα 2 του χέρια, να καλύψει με μετακινήσεις τον κεντρικό χώρο της άμυνας.

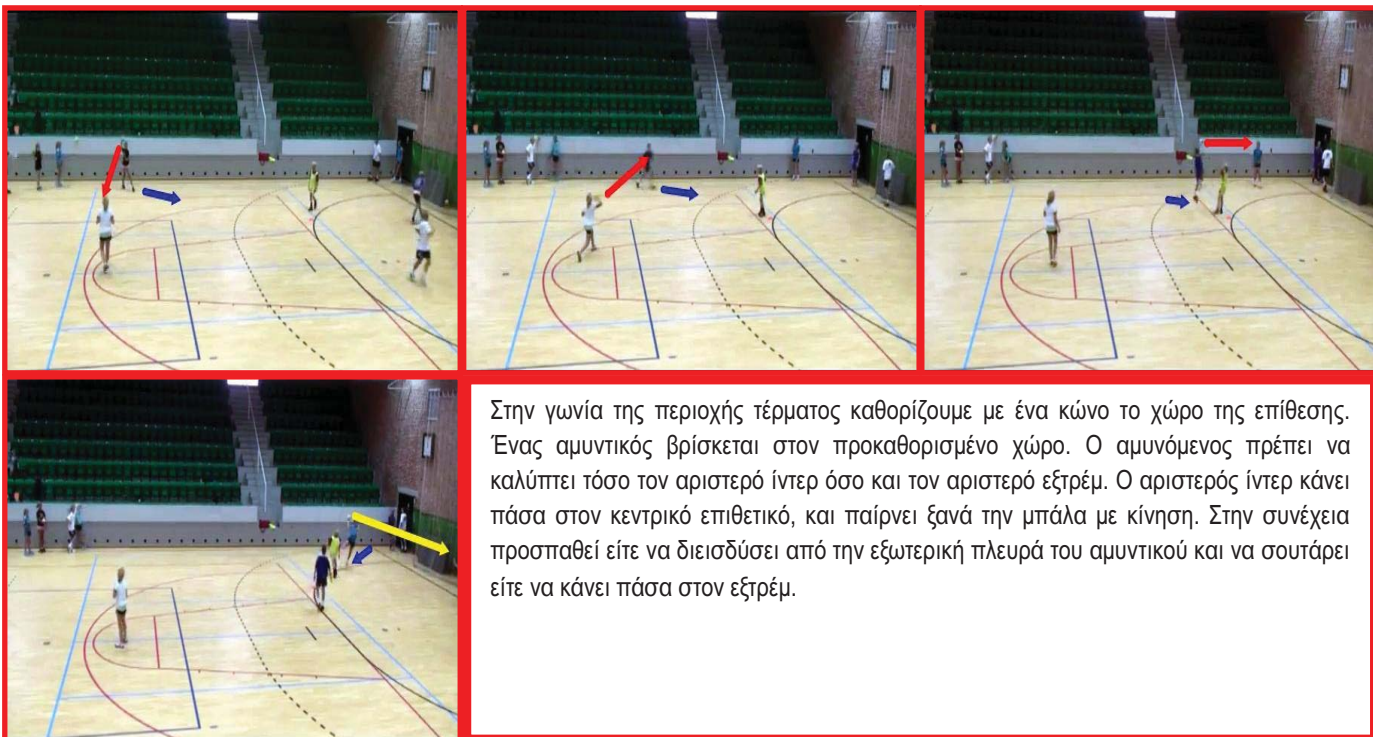
Άσκηση 17: Σκριν-αποδέσμευση

Δύο εναντίον δύο σε ένα προκαθορισμένο χώρο, στην επίθεση. 2 επιθετικοί, ένας περιφερειακός και ένας πύβος. Ο περιφερειακός υποδέχεται με κίνηση την μπάλα από τον πασαδόρο και ψάχνει να εκδηλώσει ο ίδιος την επίθεση με σουτ.

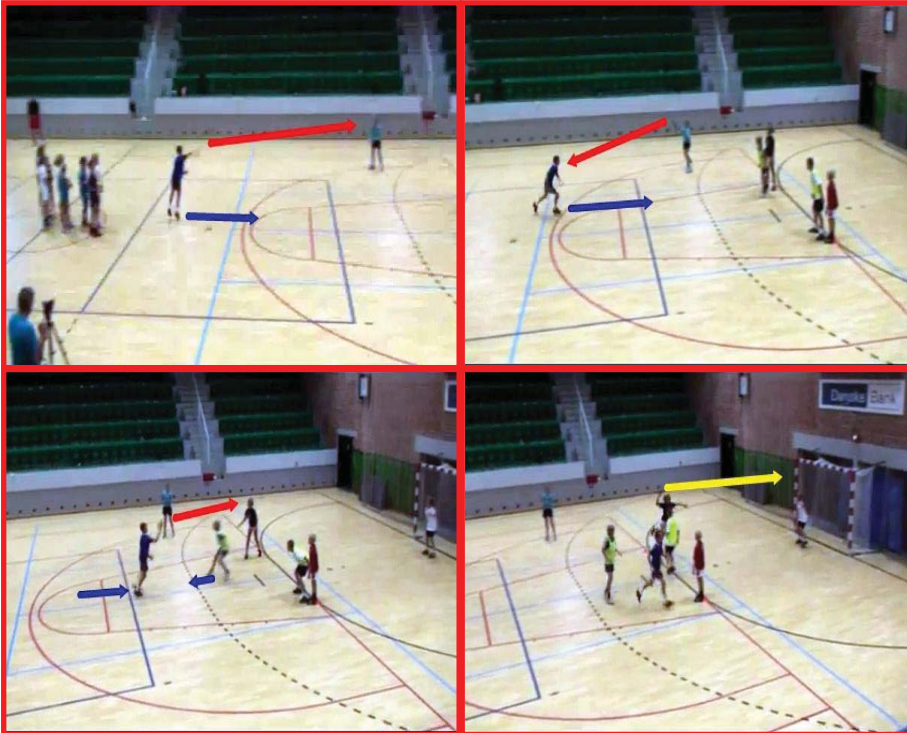
Ο πύβος κάνει ένα σκριν, και ο περιφερειακός μπορεί είτε να σουτάρει ο ίδιος είτε να κάνει πάσα στον ελεύθερο χώρο πίσω από τον προωθημένο αμυντικό, ώστε να υποδεχθεί την μπάλα ο πύβος και να σουτάρει

Οι υποχρεώσεις του πύβος όταν κάνει σκριν είναι:

- Να τοποθετηθεί πλευρικά στον αμυντικό παίκτη, έτσι ώστε να τον κρατήσει «κλειδωμένο» στη θέση του
- Ο πύβος μένει στο σκριν μέχρι την τελευταία στιγμή, μέχρι να του γίνει μια πιθανή πάσα
- Παραλλαγές των πλευρών που γίνεται το σκριν

Άσκηση 18: 2 εναντίον 1 – Συνεργασία ίντερ με εξτρέμ

Στην γωνία της περιοχής τέρματος καθορίζουμε με ένα κώνο το χώρο της επίθεσης. Ένας αμυντικός βρίσκεται στον προκαθορισμένο χώρο. Ο αμυνόμενος πρέπει να καλύπτει τόσο τον αριστερό ίντερ όσο και τον αριστερό εξτρέμ. Ο αριστερός ίντερ κάνει πάσα στον κεντρικό επιθετικό, και παίρνει ξανά την μπάλα με κίνηση. Στην συνέχεια προσπαθεί είτε να διεισδύσει από την εξωτερική πλευρά του αμυντικού και να σουτάρει είτε να κάνει πάσα στον εξτρέμ.

Άσκηση 19: 3 εναντίον 2 με 2 πύβους

Καθορίζουμε τον χώρο της επίθεσης με 2 κώνους. Τα 2 πύβους είναι τοποθετημένα στα άκρα και διατηρούν τη θέση τους κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι αμυντικοί καλύπτουν βασικά τους πύβους. Ο κεντρικός επιθετικός παίρνει την μπάλα σε κίνηση, και ανάλογα με την αμυντική απάντηση είτε σουτάρει ο ίδιος είτε πασάρει στον ελεύθερο πύβου.

Οι δύο αμυντικοί μπορούν να κάνουν εκ των προτέρων συμφωνίες με σκοπό να προσπαθήσουν με παγίδες να προκαλέσουν σύγχυση στον κεντρικό επιθετικό.

Μπορούμε να αυξήσουμε τον βαθμό δυσκολίας της άσκησης, μειώνοντας τον χώρο επίθεσης.

Φυσική κατάσταση

Στην ηλικιακή κατηγορία των 12-13 χρ. θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται και η ενδυνάμωση με ασκήσεις με το βάρος τους σώματος. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορούν να αποκτήσουν μια σχετικά καλή βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης. Η προπόνηση της φυσικής κατάρτισης θα πρέπει να έχει ως κύριο στόχο την εξάσκηση και βελτίωση της επιδεξιότητας και της δύναμης. Η καλή στάση του σώματος και η επιδεξιότητα είναι θεμελιώδους σημασίας για την εκμάθηση των περίπλοκων τεχνικών δεξιοτήτων που περιέχονται στο handball. Οι προσπονήσεις, τα διάφορα είδη σουτ αλλά και οι αμυντικές κινήσεις είναι όλες πολύπλοκες και σύνθετες κινήσεις, οι οποίες μπορεί να είναι δύσκολο να μαθευτούν.

Η ηλικία των 12-13 χρ. θεωρείται ως η «χρυσή περίοδος» σε ότι αφορά την κινητική μάθηση. Αυτή η περίοδος είναι η καλύτερη για την εκμάθηση και βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων και πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι είναι μια πολύ σύνθετη διαδικασία, η οποία όμως τελειώνει όταν ξεκινά η απότομη αύξηση τους σωματικού ύψους.

Εκτός από την προπόνηση της επιδεξιότητας, θα πρέπει να αφιερώσουμε χρόνο και στην προπόνηση της δύναμης. Τα παιδιά ηλικίας 12-13 χρ. μπορούν να βελτιώσουν σε μεγάλο βαθμό την δύναμη τους ξεκινώντας μια στοχευμένη προπόνηση δύναμης. Η βελτίωση της δύναμης δίνει εμφανή πλεονεκτήματα σε πάρα πολλές καταστάσεις που συναντάμε τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση.

Η βελτίωση της αντοχής σε αυτήν την χρονική περίοδο έρχεται σε δεύτερη μοίρα γιατί δεν υπάρχει κανένα επιστημονικό δεδομένο που να αποδεικνύει ότι μέσα από την προπόνηση μπορούμε σε αυτήν την ηλικία να βελτιώσουμε την αντοχή. Μπορούμε όμως, χρησιμοποιώντας εκπαιδευτικά/παιδαγωγικά ερεθίσματα, να δώσουμε την δυνατότητα στα παιδιά να εξοικειωθούν με την αυξομείωση της καρδιαγγειακής συχνότητας.

Η DHF συστήνει ότι η προπόνηση φυσικής κατάστασης στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, δεν θα πρέπει να πραγματοποιείται μέσα στα χρονικά πλαίσια της προπόνησης. Θα πρέπει να επιλέγονται χώροι, όπως ο χώρος προθέρμανσης, ένα αποδυτήριο, ο χώρος στα πλάγια του αγωνιστικού χώρου, ή όπου υπάρχει χώρος, όπου μπορεί να εξασκεί η φυσική κατάσταση.

Συνιστάται η προπόνηση φυσικής κατάστασης να αποτελεί συνέχεια της προπόνησης με μπάλα και να έχει διάρκεια 30'.

Οι ασκήσεις φυσικής κατάστασης θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στην ηλικιακή κατηγορία των παιδιών που έχουμε. Επίσης θα πρέπει να είναι διασκεδαστικές και να χρησιμοποιείται η κυκλική εναλλαγή ασκήσεων (κυκλική προπόνηση).

Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της επιδεξιότητας απαιτεί σταδιακή αύξηση του βαθμού δυσκολίας των ασκήσεων καθώς και μια ποικιλομορφία ασκήσεων. Στην προπόνηση δύναμης μπορούμε να αρχίσουμε με 10 επαναλήψεις σε κάθε άσκηση και να μειώσουμε τον αριθμό των επαναλήψεων, όσο αυξάνουμε την επιβάρυνση.

Άσκηση 20: κάμψεις – Ενδυνάμωση χεριών

Κλασσική άσκηση γύμνασης των βραχιόνων. Εκτός από τη γύμναση των βραχιόνων, αυτή η άσκηση βοηθά και στην ενδυνάμωση ενός μεγάλου αριθμού μυϊκών ομάδων του κορμού.

Τα παιδιά πρέπει να προσπαθούν να κρατούν σε ευθεία γραμμή την πλάτη τους και να αποφεύγουν την ταλάντευση. Η άσκηση μπορεί να γίνει ευκολότερη ακουμπώντας είτε τα ισχία είτε τα γόνατα στο έδαφος. Επίσης μπορεί να ποικίλει η θέση χεριών. Η ευρεία θέση των χεριών γυμνάζει τους βραχίονες και τον θωρακικό μυ, ενώ η στενή τοποθέτηση των χεριών γυμνάζει κυρίως τους βραχίονες.

Άσκηση 21: Ενδυνάμωση κοιλιακών

Ξαπλωμένοι μπρούμυτα με τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα και τα πέλματα σας να ακουμπούν στο έδαφος. Από αυτήν τη θέση ανεβοκατεβαίνει ο κορμός εξ ολοκλήρου με τη χρησιμοποίηση των κοιλιακών μυών. Αν θέλουμε να αυξήσουμε την επιβάρυνση μπορούμε να βάλουμε τα χέρια σταυρωμένα μπροστά από το στήθος, ή πίσω από το λαιμό ή πάνω από το κεφάλι. Τα πόδια μπορούν να είναι τεντωμένα, είτε να είναι λυγισμένα με τα γόνατα λίγο ή πολύ λυγισμένα.

Άσκηση 22: Ενδυνάμωση πλάγιων κοιλιακών

Ξαπλωμένοι μπρούμυτα με τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα και τα πέλματα σας να ακουμπούν στο έδαφος. Από αυτήν την θέση ανεβοκατεβαίνει ο κορμός εξ ολοκλήρου με τη χρησιμοποίηση των κοιλιακών μυών. Στο ανέβασμα γίνεται στροφή του κορμού εναλλακτικά δεξιά και αριστερά.

Άσκηση 23: Ενδυνάμωση ραχιαίων

Ξαπλωμένοι μπρούμυτα με τα χέρια κάτω από το μέτωπο.

Το πάνω μέρος του σώματος σηκώνεται από το πάτωμα. Προσπαθήστε να το σηκώσετε όσο το δυνατόν πιο πολύ, π.χ. ο ομφάλιος λώρος να μην ακουμπά στο πάτωμα. Τα πόδια πρέπει να παραμένουν στο πάτωμα. Οι ασκούμενοι πρέπει να βλέπουν το έδαφος σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Η επιβάρυνση αυξάνεται, όταν κινούνται τα χέρια τεντωμένα προς τα εμπρός.

Άσκηση 24: Ενδυνάμωση ραχιαίων

Ξαπλωμένοι στο πάτωμα, ταυτόχρονα ανέβασμα του διαγωνίου χεριού-ποδιού. Οι ασκούμενοι θα πρέπει να έχουν στραμμένο το βλέμμα τους προς το δάπεδο σε όλη την άσκηση.

Άσκηση 25: Κωπηλασία – Ενδυνάμωση κορμού

Οι αθλητές γλιστρούν μπροστά τραβώντας σχεδόν μόνο με τα πόδια που βρίσκονται στο πάτωμα. Μην στρίβετε το γόνατο ή το ισχίο.

Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να γίνει με μετακίνηση προς τα πίσω. Τώρα οι αθλητές ωθούν με τα πόδια στο πάτωμα.

Άσκηση 26: Ανελκυστήρας - Ενδυνάμωση κορμού

Ξαπλωμένοι στο πάτωμα με τις φτέρνες σας πάνω σε ένα παγκάκι ή κάτι παρόμοιο. Ανέβασμα και κατέβασμα του κορμού χωρίς να αγγίζει το πάτωμα. Αυτή η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί αρκετά αργότερα και με στήριξη μόνο με το ένα πόδι στον πάγκο και το ελεύθερο πόδι σε όρθια θέση (τεντωμένο). Ο βαθμός δυσκολίας της άσκησης αυξάνεται όσο λιγότερο λυγισμένα είναι τα γόνατα.

Άσκηση 27: Ανελκυστήρας - Ενδυνάμωση ποδιών

Όρθιοι με τα πόδια ανοιχτά στο ύψος των ώμων. Από αυτή την θέση ανεβοκατεβαίνουν οι φτέρνες όσο το δυνατόν περισσότερο χωρίς επαφή με το πάτωμα. Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και σε ένα σκαλοπάτι, όπου η στήριξη γίνεται μόνο στο μπροστινό μέρος του πέλματος.

Άσκηση 28: Σανίδα - Ενδυνάμωση κορμού

Ξαπλωμένοι στο πάτωμα, σηκώνουμε το κορμό με στήριξη στους βραχίονες. Σε αυτήν την στάση ολόκληρο το σώμα σφίγγεται, και η πλάτη διατηρείται σε μια ευθεία.

Άσκηση 29: Θέση εκκίνησης - Ενδυνάμωση κορμού

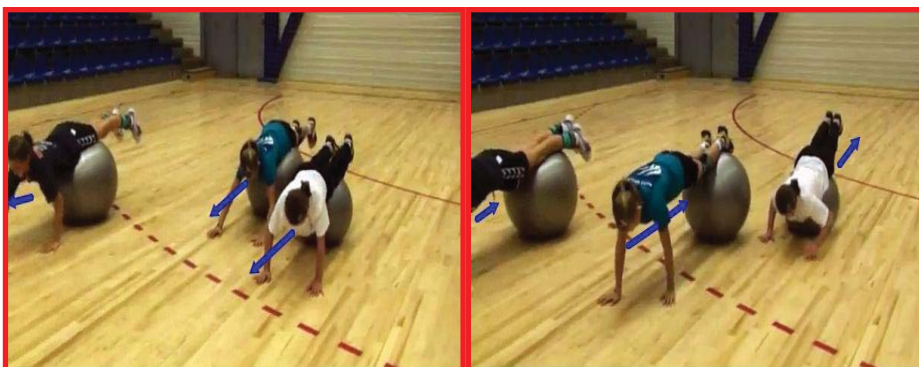
Από θέση για κάμψεις, τα ισχία λυγίζουν εναλλακτικά και κατευθύνονται προς το κεφάλι. Αν για μερικά παιδιά είναι δύσκολο, τότε προτείνουμε σε πρώτη φάση να διατηρούν μόνο την αρχική τους θέση.

Άσκηση 30: Μπάλα Pilates - Ενδυνάμωση κοιλιακών

Κάνουμε κοιλιακούς πάνω σε μια μπάλα pilates. Ξαπλωμένοι πάνω σε μια μπάλα, με τα χέρια σταυρωμένα στο στήθος και τα ισχία παράλληλα με το έδαφος. Η μεγάλη μπάλα γυμναστικής δημιουργεί μια ασταθή επιφάνεια, όπου μια σειρά από μυς του σώματος ενεργοποιούνται για να σταθεροποιηθεί το σώμα.

Άσκηση 31: Μπάλα Pilates – Ενδυνάμωση χεριών

Κλασική άσκηση ενδυνάμωσης των βραχιόνων, όπου τα υπόλοιπα σώμα στηρίζεται στην μπάλα γυμναστικής. Ένας συνασκούμενος μπορεί ενδεχομένως να βοηθήσει να κρατιέται η μπάλα σε κατάσταση ηρεμίας. Η μεγάλη μπάλα γυμναστικής δημιουργεί μια ασταθή επιφάνεια, όπου μια σειρά από μύες του σώματος ενεργοποιούνται για να σταθεροποιηθεί το σώμα.

Άσκηση 32: Μπάλα Pilates / πίσω κίνηση – Ενδυνάμωση κορμού

Το σώμα είναι τεντωμένο και στηρίζεται πάνω στην μπάλα. Οι ασκούμενοι πρέπει να μετακινούνται με τα χέρια μπροστά και πίσω, και το σώμα μετακινείται πάνω στην μπάλα με κατεύθυνση από τα πόδια προς το στήθος. Το σώμα διατηρείται τεντωμένο σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Η μεγάλη μπάλα γυμναστικής δημιουργεί μια ασταθή επιφάνεια, όπου μια σειρά από μύες του σώματος ενεργοποιούνται για να σταθεροποιηθεί το σώμα.

Άσκηση 33: Μπάλα Pilates/Ισορροπία του σώματος πάνω στην μπάλα - Ενδυνάμωση κορμού

Οι ασκούμενοι ισορροπούν καθισμένοι πάνω στην μπάλα. Αυτή η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί με πολλούς τρόπους π.χ.:

- κρατήστε το ένα πόδι κάτω και ανυψώστε το άλλο πόδι,
- ανυψώστε το αριστερό πόδι σας και σηκώστε πλάγια το αριστερό σας χέρι,
- ανυψώστε και τα 2 πόδια και σηκώστε πλάγια και τα 2 σας χέρια,
- γονατίστε πάνω στην μπάλα
- κλείστε τα μάτια σας κατά τη διάρκεια της άσκησης, κλπ.

Άσκηση 34: « Τροφή για την αρκούδα» - Ενδυνάμωση κορμού

Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε τριάδες, και δημιουργούν ένα «σάντουιτς». Ο μεσαίος παίκτης προσπαθεί να απελευθερωθεί από τους δύο εγκάρσιους (πάνω και κάτω) παίκτες οι οποίοι κρατούν σφιχτά τα πόδια ο ένας του άλλου.

Άσκηση 35: « Βεντούζα » - Ενδυνάμωση κορμού

Οι παίκτες σε ζευγάρια. Ο ένας ξαπλώνει μπρούμυτα με τα χέρια και τα πόδια όσο το δυνατόν ανοιχτά και προβάλλει παθητική αντίσταση με σκοπό να εμποδίσει τον συνασκούμενο του να τον γυρίσει.

Άσκηση 36: «Η μαϊμού πάνω στο δέντρο» - Ενδυνάμωση κορμού

Οι παίκτες σε ζευγάρια. Ο ένας παίκτης πηδάει στην πλάτη του συνασκούμενου του, που στέκεται όρθιος, και προσπαθεί από κοινού με τον συνασκούμενο του να κάνει σκαρφαλωμένος μια ολόκληρη στροφή γύρω από αυτόν.

Άσκηση 37: Κερδίστε την μπάλα - Ενδυνάμωση παλάμης

Ανά 2 με μια μπάλα. Και οι δύο παίκτες πιάνουν την μπάλα με τα δύο χέρια και προσπαθούν, τραβώντας, σπρώχνοντας ή με συστροφές της μπάλας, να πάρουν στην κατοχή τους την μπάλα. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με τους συνασκούμενους όρθιους, καθιστούς ή στα γόνατα.

Άσκηση 38: Άλματα προς τα εμπρός χέρια / πόδια - Συντονισμός

Μετακίνηση προς τα εμπρός με αλματάκια και εναλλάξ τα χέρια και τα πόδια ανοιχτά-κλειστά. Τα χέρια και τα πόδια μπορούν να κινούνται προς την ίδια κατεύθυνση ή την αντίθετη!

Άσκηση 39: Άλματα του σκιέρ προς τα εμπρός – χέρια /πόδια - Συντονισμός

Μετακίνηση προς τα εμπρός με τα χέρια και τα πόδια να κινούνται παράλληλα - το αριστερό πόδι κινείται προς τα πίσω, και το αριστερό χέρι κινείται προς τα κάτω, ταυτόχρονα το δεξί πόδι κινείται προς τα εμπρός, και το δεξί χέρι προς τα πάνω. Αυτή η άσκηση μπορεί να ποικίλλει, για παράδειγμα, φέρνοντας τα χέρια σας πλάγια και πάνω από το σώμα αντί για εμπρός / πίσω.

Άσκηση 40: Συνεχόμενες κυβιστήσεις από βαθύ κάθισμα - Ενδυνάμωση κορμού

Η κύλιση αρχίζει και τελειώνει με βαθύ κάθισμα. Οι ασκούμενοι πρέπει να προσπαθούν να κρατούν το σώμα τους μαζεμένο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης και το λαιμό τους σε κάμψη ώστε το κεφάλι να βρίσκεται κοντά στο θώρακα.

Άσκηση 41: Συνεχόμενες κυβιστήσεις με ενδιάμεση όρθια θέση - Ενδυνάμωση κορμού

Η κυβίστηση από όρθια θέση απαιτεί μεγαλύτερη ισχύ κύλισης. Οι ασκούμενοι πρέπει να προσπαθήσουν να αναπτύξουν αρκετή ταχύτητα για να μπορούν να σηκωθούν από το έδαφος χωρίς τη βοήθεια των χεριών τους. Όταν η κυβίστηση μπορεί να γίνει με μεγάλη ταχύτητα, τότε η κίνηση μπορεί να τελειώσει με ένα άλμα.

Άσκηση 42: «Καροτσάκι» - Ενδυνάμωση χεριών & κορμού

Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια. Ο ασκούμενος ξαπλώνει μπρούμυτα για να πάρει θέση για «καροτσάκι», και ο συνασκούμενος τον πιάνει ακριβώς πάνω από τα γόνατα και τον σηκώνει. Οι ασκούμενοι πρέπει να κρατά το σώμα του διαρκώς τεντωμένο. Επίσης ο ασκούμενος καθορίζει τον ρυθμό. Το στρώμα βοηθά στο να αποφύγουμε τραυματισμούς του μετακαρπίου.

Άσκηση 43: «Καροτσάκι» με πλάτη - Ενδυνάμωση χεριών & κορμού

Τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια. Ο ασκούμενος ξαπλώνει ανάσκελα για να πάρει θέση για «καροτσάκι», και ο συνασκούμενος τον πιάνει ακριβώς πάνω από τα γόνατα και τον σηκώνει. Οι ασκούμενοι πρέπει να κρατά το σώμα του διαρκώς τεντωμένο. Επίσης ο ασκούμενος καθορίζει τον ρυθμό. Το στρώμα βοηθά στο να αποφύγουμε τραυματισμούς του μετακαρπίου.

Άσκηση 44: «Καροτσάκι» με πλάγια θέση - Ενδυνάμωση χεριών & κορμού

Καροτσάκι από πλάγια θέση προς το πάτωμα. Ο ασκούμενος πρέπει να προσπαθήσει να κρατήσει το σώμα σε μια ευθεία – κάτι που δεν είναι εύκολο! Ο ασκούμενος καθορίζει τον ρυθμό. Το στρώμα βοηθά στο να αποφύγουμε τραυματισμούς του μετακαρπίου

Άσκηση 45: «Καροτσάκι» χωρίς βοήθεια - Ενδυνάμωση χεριών & κορμού

«Καροτσάκι» χωρίς βοήθεια, όπου οι ασκούμενοι πρέπει οι ίδιοι να στηρίζονται στην μέση του συνασκούμενου, ασκώντας πίεση προς τα μέσα με τα πόδια πάνω από την λεκάνη του συνασκούμενου. Πολύ απαιτητική άσκηση για τους ασκούμενους, γιατί απαιτεί μεγάλη ισχύ από τους προσαγωγούς και γενικότερα από τη βουβωνική χώρα. Ο ασκούμενος καθορίζει τον ρυθμό. Το στρώμα βοηθά στο να αποφύγουμε τραυματισμούς του μετακαρπίου.

Σχεδιασμός της προπόνησης - προτάσεις

Τα περισσότερα παιδιά αυτής της ηλικιακής κατηγορίας βρίσκονται στη «χρυσή κινητική περίοδο», όπου έχουν τις βέλτιστες ευκαιρίες για να μάθουν νέες κινήσεις και δεξιότητες (τεχνική κατάρτιση). Δώστε στα παιδιά την ευκαιρία να δοκιμάσουν και να εξασκηθούν με διάφορες κινήσεις και δεξιότητες. Είναι σημαντικό, σε αυτήν την ηλικία, μέσα από πολλές επαναλήψεις, τα παιδιά να μάθουν καινούργιες τεχνικές.

Θα πρέπει να εξασφαλιστεί ότι η προπόνηση είναι οργανωμένη έτσι ώστε τα παιδιά να έχουν την ευκαιρία να εκτελούν πάρα πολλές επαναλήψεις (θα πρέπει να αποφεύγονται ασκήσεις με ουρές παιδιών και χρόνο αναμονής = σπατάλη). Τα παιδιά μπορούν να διατηρούν την προσοχή τους σε ασκήσεις διάρκειας μέχρι 10 έως 15 λεπτών. Συνεπώς, αυτό είναι μια καλή ιδέα για τις ασκήσεις που απαιτούν μεγαλύτερη προσοχή και αυτοσυγκέντρωση.

Στο τέλος της προπόνησης, όπου τα παιδιά αρχίζουν να κουράζονται και είναι ανίκανα να συγκεντρωθούν, θα πρέπει να καταναλώνετε το χρόνο με δραστηριότητες που δεν χρειάζονται πολύ σκέψη και ταυτόχρονα προσφέρουν διασκέδαση και κινητική δραστηριοποίηση.

Επίσης προτείνουμε κάθε προπόνηση να συνδέεται και με μια προπόνηση φυσικής κατάστασης διάρκειας 30' (σε εξωτερικούς χώρους, σε πεζοδρόμους ή όπου αλλού μπορείτε να βρείτε χώρο). Τέλος κάθε προπόνηση θα πρέπει να στρογγυλοποιείται και να αξιολογείται (προπόνηση σάλας + προπόνηση φυσικής κατάστασης).

Εδώ θα βρείτε προτάσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να βάλετε μαζί ασκήσεις μέσα σε μια προπόνηση στην ηλικία των 12-13 χρ.:

1^η ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΩΡΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ
1 ^ο ΜΕΡΟΣ: ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ			
0-5'	Εξοικείωση με την μπάλα	Ατομική άσκηση. Οι παίκτες ρίχνουν τη μπάλα στον αέρα και κάνουν διάφορες επιπρόσθετες κινητικές δεξιότητες πριν πιάσουν ξανά την μπάλα, όπως: - Ακουμπούν τις παλάμες στο δάπεδο, κτυπούν ένα παλαμάκι πίσω από την πλάτη τους και πιάνουν την μπάλα πριν ακουμπήσει στο έδαφος - Κάθονται στο πάτωμα και πιάνουν την μπάλα. Πετούν την μπάλα ψηλά, σηκώνονται και την πιάνουν - Η μπάλα είναι στην πλάτη τους, την πετούν και την πιάνουν - Κάθονται στο πάτωμα, σηκώνουν τα πόδια από το πάτωμα και αρπάζουν την μπάλα κάτω από τα πόδια τους.	Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα
5-10'	Πάσα με απειλή	Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια. Ο ένας παίκτης κάνει απειλές μπρος-πίσω με περιφερειακή κίνηση και αλλάζει πάσες με τον άλλο παίκτη που λειτουργεί ως πασαδόρος. Όταν η απειλή γίνεται μακριά από τον πασαδόρο, τότε η πάσα γίνεται με το χέρι ψηλά και όταν γίνεται απειλή κοντά στον πασαδόρο τότε η πάσα γίνεται με τον βραχίονα ψηλά ή γίνεται πάσα καρπού. Οι παίκτες πρέπει να επικεντρωθούν στα εξής: - Να ξαναγυρνούν γρήγορα πίσω (πίσω βήματα) αμέσως μετά την πάσα - Να βρίσκονται σε κίνηση προς τα εμπρός όταν υποδέχονται ξανά την μπάλα Η άσκηση θα πρέπει να εκτελείται σε μικρές δόσεις με συχνά διαλείμματα.	Κάθε ζευγάρι μια μπάλα
10-15'	Ζέσταμα τερματοφύλακα	Ζέσταμα τερματοφυλάκων με σουτ	Κάθε παίκτης έχει μια μπάλα
2 ^ο ΜΕΡΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ			
15-20'	Μαρκάρισμα σε σουτ με άλμα	Οι παίκτες είναι χωρισμένοι σε 3άδες. Κάθε μια 3άδα είναι σε μια ευθεία. Ο μεσαίος παίκτης λειτουργεί ως αμυντικός και μαρκάρει εναλλακτικά τους 2 ακραίους επιθετικούς που κάνουν κίνηση ρίψης με άλμα. Δώστε προσοχή στο να έχει ο αμυντικός την σωστή αρχική αμυντική θέση με ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα, τα χέρια επίσης ελαφρώς λυγισμένα, τα οποία θα πρέπει επιπρόσθετα να κατευθύνονται στο χέρι ρίψης και τον άλλο ώμο του επιθετικού. Οι παίκτες εναλλάσσουν μεταξύ τους θέσεις.	Μπάλες
20-30'	Ο κεντρικός χώρος της 5:1 άμυνας	Τέσσερις αμυντικοί παίρνουν θέσεις με την μορφή της 5:1 άμυνας και παίζουν ενάντια σε 4 επιθετικούς (3 περιφερειακοί και ένας πύβος) . Οι επιτιθέμενοι παίζουν ελεύθερα, ενώ οι αμυντικοί θα	Δύο κώνοι και μπάλες

		πρέπει να εστιάσουν την προσοχή τους, κυρίως: • Η θέση του προωθημένου αμυντικού, προκειμένου να διασφαλιστεί η συνοχή της άμυνας • Διευκρίνιση της συνεργασίας μεταξύ των ενδιάμεσων αμυντικών και του κεντρικού αμυντικού, όταν εκδηλώνεται επίθεση από την περιφέρεια. • Διευκρίνιση της συμπεριφοράς του προωθημένου αμυντικού σε περίπτωση κοψίματος ενός επιθετικού	
3ο ΜΕΡΟΣ: ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ			
30-38'	Σουτ δίπλα από ένα στρώμα	Απλή άσκηση προπόνησης με σουτ δίπλα από ένα στρώμα, στην οποία οι παίκτες μπορούν να επιλέξουν ελεύθερα το είδος των σουτ που θα κάνουν ή προκαθορίζει ο προπονητής το πώς θα σουτάρουν. Πρωταρχικός στόχος της άσκησης είναι να αναπτύξουν οι παίκτες την ικανότητα να σουτάρουν γύρω από τον αμυντικό και όχι μόνο στην ευθεία. Για τους τερματοφύλακες μπορεί να χρησιμοποιηθεί η άσκηση, ως προπόνηση αποκρούσεων σε σουτ.	Μπάλες
38-45'	2 πάσες	Οι παίκτες σε ζευγάρια (η απόσταση μεταξύ τους είναι 7-8 μ.) στο κέντρο του γηπέδου. Ο κάτοχος της μπάλας από το 1ο ζευγάρι, κάνει πάσα στον προπονητή που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου. Αμέσως και οι 2 παίκτες του ζευγαριού ξεκινούν με σπριντ και κατεύθυνση προς το αντίπαλο τέρμα. Ο προπονητής κάνει πάσα σε έναν από τους 2 παίκτες και πρέπει αυτοί με μόνο 2 πάσες να φτάσουν όσο το δυνατόν πιο κοντά στο τέρμα και να σουτάρουν.	Μπάλες
4ο ΜΕΡΟΣ: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ 2 ΤΕΡΜΑΤΑ			
45-60'	Παιχνίδι handball	Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε 2 ομάδες και παίζουν διπλό. Και οι 2 ομάδες παίζουν 5:1 άμυνα.	Φανέλες/σαλιάρες και μια μπάλα

2η ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΩΡΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ
1ο ΜΕΡΟΣ: ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ			
0-8'	Παιχνίδι μεταξύ 2 ομάδων	Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες των 5 παικτών. 6-7 κώνοι τοποθετούνται σε διάφορα σημεία του χώρου παιχνιδιού. Γκολ θεωρείται όταν ένας παίκτης της επιτιθέμενης ομάδας ακουμπήσει την μπάλα στην κορυφή ενός κώνου. Δεν μετράει γκολ όταν ένας παίκτης της αμυνόμενης ομάδας ακουμπήσει με το πόδι του τον κώνο. Δεν επιτρέπεται η ντρίπλιν.	Φανέλες/σαλιάρες, μπάλες
8-15'	Ζέσταμα τερματοφύλακα	Προθέρμανση τερματοφύλακα σε συνδυασμό με μια πρόσθετη άσκηση: Τερματοφύλακας στέκεται στο κέντρο της εστίας. Οι παίκτες παρατάσσονται γύρω από την περιοχή τέρματος με απόσταση τριών μέτρων μεταξύ τους και σουτάρουν όταν έρχεται η σειρά τους. Ο τερματοφύλακας επιλέγει μια τυχαία γωνία του τέρματος, ακουμπώντας το δοκάρι. Αυτό είναι το μήνυμα προς τον σουτέρ για να σουτάρει στην διαγωνίως απέναντι γωνία του τέρματος.	Μπάλες
2ο ΜΕΡΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ			
		Οριοθετούμε με ένα κώνο τον χώρο επίθεσης στην μια γωνία της	

5-23'	2 εναντίον 1, (ίντερ και εξτρέμ)	περιοχής τέρματος. Ο αμυνόμενος πρέπει να καλύπτει τόσο ίντερ όσο και τον εξτρέμ. Ο ίντερ υποδέχεται την μπάλα και είτε αναζητά να σουτάρει από την εξωτερική πλευρά του αμυντικού ή να κάνει πάσα ξανά στον εξτρέμ, ο οποίος στην συνέχεια σουτάρει.	1 κώνος, μια μπάλα
20-30'	3 εναντίον 2, στον κεντρικό χώρο της επίθεσης	Ο χώρος της επίθεσης οριοθετείται από δύο κώνους. Οι 3 επιθετικοί – 2 ίντερ και ένας πλέι μέικερ, διατηρούν τις θέσεις τους στην επίθεση. Οι 2 αμυντικοί καλύπτουν ουσιαστικά ολόκληρο το χώρο της επίθεσης. Ο πλέι μέικερ ο υποδέχεται την μπάλα με κίνηση προς τα εμπρός και ανάλογα με την αντίδραση της άμυνας, είτε κάνει σουτ είτε κάνει πάσα σε ένα ελεύθερο ίντερ. Οι δύο αμυντικοί μπορούν να συνάπτουν συμφωνίες μεταξύ τους με σκοπό να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν παγίδες στον πλέι μέικερ. Ο βαθμός δυσκολίας αυτής της άσκησης μπορεί να αυξηθεί με την αύξηση του χώρου της επίθεσης.	2 κώνοι 2 φανέλες/σαλιάρες και μπάλες
3ο ΜΕΡΟΣ: ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ			
30-38'	Σουτ με άλμα	Απλές ασκήσεις με σουτ από τις περιφερειακές θέσεις, όπου η εξάσκηση γίνεται πάνω στο να μάθουν τα παιδιά: • Να κάνουν λίγα βήματα πριν το σουτ • Να κάνουν το σουτ στο υψηλότερο σημείο τους άλματος του Να κάνουν σουτ μετά από ένα όσο είναι δυνατόν μεγαλύτερο «κρέμασμα» στον αέρα.	Μπάλες
37-45'	Εξάσκηση των προσπονήσεων από τον περιφερειακό χώρο	Οι παίκτες είναι τοποθετημένοι σε δύο σειρές στις θέσεις του αριστερού και δεξιού ίντερ, και ένα παίκτης βρίσκεται στην θέση του πλέι μέικερ και λειτουργεί ως πασαδόρος. Οι χώροι επίθεσης οριοθετούνται με κώνους. Από 1 αμυντικός βρίσκεται σε κάθε χώρο της επίθεσης. Ο πρώτος παίκτης από την θέση του αριστερού ίντερ κάνει πάσα στον «πασαδόρο» και κινείται προς τα εμπρός. Ο πασαδόρος κάνει μικρή απειλή και πάσα ξανά στον αριστερό ίντερ που έχει την δυνατότητα να περάσει τον αμυντικό με μια από τις παρακάτω προσπονήσεις: • μπορεί να κάνει στροφή προς τα έξω • να κάνει βασική προσπονήση και να κινηθεί προς το κέντρο • να κάνει βασικό σουτ • να κάνει σουτ με άλμα • να κάνει προσπονήση για σουτ • να κάνει προσπονήση για βασικό σουτ κάτω από το ισχίο και στην συνέχεια να κάνει σουτ με άλμα Η άσκηση γίνεται εναλλακτικά από τη δεξιά και αριστερή πλευρά.	1 μπάλα ανά ζευγάρι παικτών
4ο ΜΕΡΟΣ: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ 2 ΤΕΡΜΑΤΑ			
45-60'	Παιχνίδι handball	Παιχνίδι handball με 2 τέρματα.	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. του αριστερού ίντερ

Τα παιδιά ηλικίας 12-13 χρ. θα πρέπει να δοκιμάσουν αλλά και να μάθουν πολλές και διαφορετικές τεχνικές δεξιότητες σε σχέση με το handball, γιατί με αυτόν τον τρόπο θα μαζέψουν εμπειρίες και θα χτίσουν τελικά ένα μεγάλο τεχνικό ρεπερτόριο. Όλοι οι παίκτες πρέπει να δοκιμάζουν αλλά και να εξασκούνται στις ίδιες κινητικές δεξιότητες (όπως π.χ. στη ρίψη κάτω από τον ώμο). Επίσης όταν παίζουν handball, θα πρέπει όλοι οι παίκτες να παίζουν και σε διαφορετικές θέσεις. Αυτό θα τους βοηθήσει να αποκτήσουν εμπειρίες σε ρίψεις από διαφορετικές θέσεις. 2-3 παίκτες θα πρέπει να επιλεγούν για να κάθονται στο τέρμα (είτε αυτό μπορεί να γίνεται εναλλακτικά).

Τα παιδιά πρέπει να προτρέπονται να κάνουν περισσότερα από ένα αθλήματα.

Ο ρόλος του προπονητή

Ως προπονητής μιας ομάδας με παιδιά ηλικίας 12-13 χρ. θα πρέπει να γνωρίζει: ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας δίνουν μεγάλη σημασία στην «κοινότητα» και να βρίσκονται μαζί με φίλους. Θα πρέπει να εξασφαλιστεί ότι όλα τα παιδιά νιώθουν ασφαλείς και αισθάνονται ότι είναι μέρος της ομάδας/γκρουπ και επίσης ότι είναι δυνατή η ομαλή ενσωμάτωση νέων παικτών. Ο προπονητής, όταν μιλά θα πρέπει να είναι σαφείς και αξιόπιστος. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν μεγάλη περιέργεια και αφομοιώνουν πολύ γρήγορα.

Πρέπει να τους διδάσκετε νέες τεχνικές δεξιότητες και νέες γνώσεις και να παρακινείτε την εκμάθησή τους με θετική/εποικοδομητική ανατροφοδότηση. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας θα πρέπει να αντιλαμβάνονται τον συναγωνισμό ως διασκέδαση και διέγερση.

Πρέπει να εξασφαλίσετε επίσης ότι όλα τα παιδιά θα αποκτήσουν εμπειρίες τόσο στην νίκη όσο και στην ήττα. Είναι ευθύνη σας να εξασφαλίσετε ότι όλα τα παιδιά θα αποκτήσουν εμπειρίες μέσα από την συμμετοχή σε αγώνες, το fair play, καθώς και να μάθουν το τι σημαίνει σεβασμός και υποχρεώσεις.

Θα πρέπει επίσης να ενημερώνετε τους γονείς, να τους προτρέπετε να συμμετέχουν, έτσι ώστε να αποκτήσουν ένα σημαντικό και ενισχυτικό ρόλο γύρω από την ομάδα.

Ο προπονητής μιας ομάδας ηλικίας 12-13 χρ. θα πρέπει να συνεχίσει να εξασφαλίζει ότι όλα τα παιδιά αισθάνονται ασφαλείς και αποτελούν μέρος της κοινότητας/ομάδας. Θα πρέπει να είναι σαφείς και αξιόπιστοι όταν τους μιλούν, αλλά επίσης να δίνει την δυνατότητα στους παίκτες να συμμετέχουν στην λήψη αποφάσεων σε σχέση με την εξάσκηση και τις δραστηριότητες της ομάδας. Τα παιδιά είναι σε θέση να αναλάβουν πρωτοβουλίες. Τα παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας είναι σε θέση να μάθουν.

Θα πρέπει να τα βοηθήσουμε να μάθουν, νέες δεξιότητες και να αποκτήσουν νέες γνώσεις και να τα ενθαρρύνουμε να βελτιώσουν την γνωστική τους βάση, μέσω θετικών / εποικοδομητικών κριτικών. Τα παιδιά ηλικίας 12-13 χρ. εστιάζουν το ενδιαφέρον τους διαρκώς στην απόδοση. Οι παίκτες που εμφανίζουν χαμηλή απόδοση, μπορεί να αισθανθούν σύντομα άγχος / φόβο. Ως εκ τούτου είναι σημαντικό να υπενθυμίζουμε στα παιδιά ότι δεν αγωνίζονται μόνο για το αποτέλεσμα.

Θα πρέπει επίσης να ενημερώνουμε τους γονείς και να τους προτρέπουμε να συμμετέχουν στα δρώμενα της ομάδας, ώστε να καταστούν σημαντικοί άνθρωποι και υποστηρικτές της ομάδας.